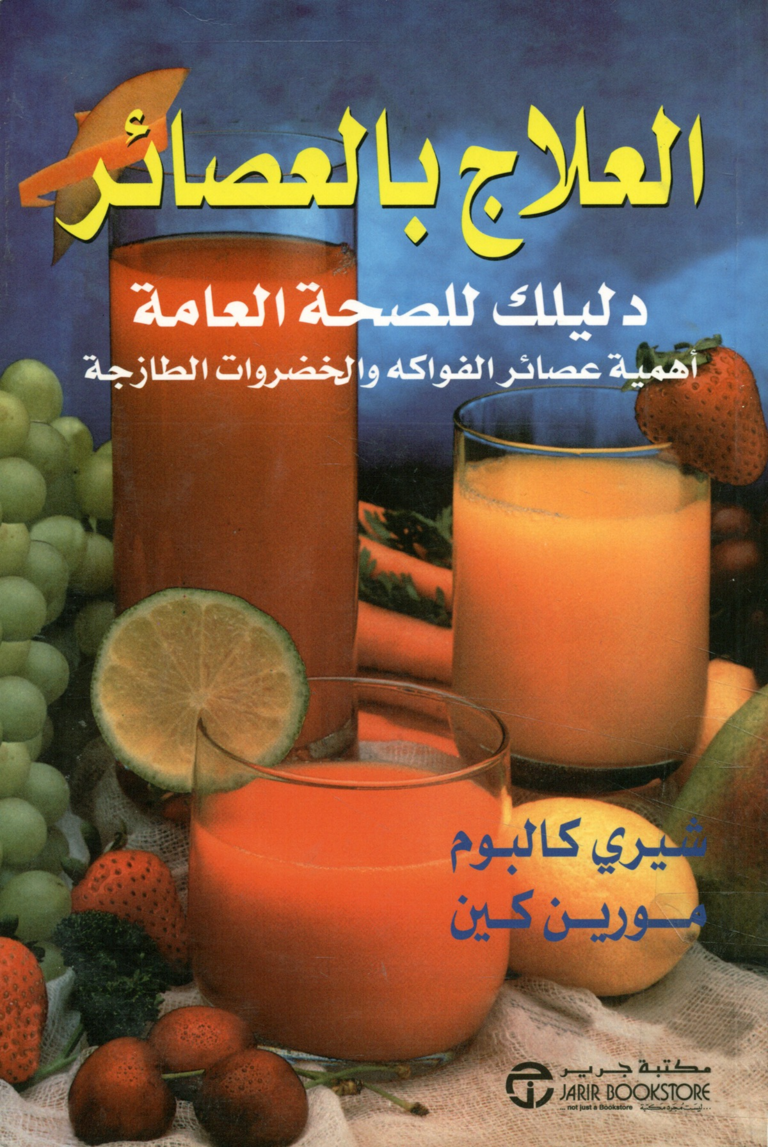

العلاج بالعصائر
دليلك للصحة العامة
أهمية عصائر الفواكه والخضروات الطازجة
شيري كالبوم
مورين كين
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة

العلاج بالعصائر



العلاج بالعصائر

دليلك للصحة العامة

أهمية عصائر الفواكه والخضروات الطازجة

شيري كالبوم

مورين كين





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص.ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠
شارع الامير عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢
شارع عقبة بن نافع	تليفون	٢٧٨٨٤١١
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩

موقعنا على الإنترنت www. jarirbookstore.com

الطبعة الأولى

٢٠٠٢

Juicing For Life

Cherie Calbom
Maureen Keane





المحتويات

تمهيد

إن تقرير جمعية الجراحين لعام ١٩٨٩ ، ووزراء الصحة والخدمات الإنسانية ، وجمعية الصحة الأمريكية لعام ٢٠٠٠ ، ومعهد أمراض السرطان ، والمعنيون بأهداف النظم الغذائية فى الولايات المتحدة ، جميعهم يقرون نفس الشيء : عليك بتناول المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة . ولكن المشكلة هى أن الأفراد لا يفعلون ذلك .

لقد أصبح معلوماً أن الخضروات الحمراء والبرتقالية تحتوى على نسب عالية من إنزيم الكاروتين وهى مادة يحتمل أن تكون مقاومة لمرض السرطان ، وأن الموالح تحتوى على فيتامين ج والفلافونيدات وهى أغذية ضرورية لتقوية المناعة ، كما أن الخضروات الداكنة غنية بحمض الفوليك ، وأن فيتامين ب المركب ضرورى للحفاظ على خلايا الدم الحمراء والجهاز العصبى ، وللأسف فإن معظم الأفراد لا يتناولون فى النسبة اللازمة من الخضروات والفاكهة والمقررة من قبل وكالات الصحة الحكومية وأساتذة الطب والتغذية وأعضاء جمعية الصحة العامة . يمكننا إدراك فوائد الصحة عندما نقوم بتناول هذه الأطعمة الضرورية .

وفى كتاب " العلاج بالعصائر " قامت كل من " شيرى كالبوم " و " مورين كين " بتقديم العصير كوسيلة سهلة ومناسبة وممتعة للحصول على نكهات

متعددة ومشروبات مغذية مع النظام الغذائى ، وأيضاً لجعل الغذاء شيئاً مقبـولاً حتى من قبل من يعتقدون أنهم لا يحبون الفواكه والخضروات . تقوم الكاتبتان أولاً بشرح دور العصير فى النظام الغذائى المتوازن ، ثم يقومان بتقديم المعلومات عن الفوائد العلاجية والوقائية لبعض العصائر . وأخيرا يقومـان بعـرض العديـد من طـرق عمـل العصـائر ، موضـحتان الطـرق المختلفـة للحصـول علـى الفوائـد الصحية من الخضروات والفواكه . ونلحظ أنهما يؤكدان على أهمية الخضروات والفواكه الطازجة والغذاء غير المصنع . وهذا يتوافق مع علوم التغذيـة الحديثـة والتى تشير إلى أنه كلما كان الطعام طازجاً ولم يتعرض لأى عملية صناعية كلما احتفظ بأكبر كم من عناصره الغذائية .

ولقد وجدت أن الطرق والاقتراحات لعمل العصائر فـى هـذا الكتـاب مفيـدة للغاية ، كما أننى واثق تماماً من أن كتاب " العلاج بالعصائر " سوف يمنحـك الفرصة أنت وأسرتك للحصول على أفضل فائدة من التغذية السليمة .

جيفرى بلاند

حاصل على دكتوراه فى علوم الكيمياء الحيوية الغذائية

ومؤلف كتاب

صحتك تحت الحصار : استخدام الغذاء لمقاومة الأمراض

المقدمة

لقد أصبحت الكتابة عن الغذاء والعصير هى محور اهتمامى . والسبب فى ذلك هو اقتناعى التام بأن التغيرات فى النظم الغذائية واستهلاك كميات كبيرة من الخضروات والفواكه قد أنقذت حياتى .

إننى لا أذكر وقتاً كنت فيه بصحة جيدة أو أتمتع بالحيوية حتى عندما كنت طفلة ، فلقد كانت جدتى تخبرنى أننى كنت دائماً مريضة . ولقد كنت واثقة من أن مشكلتى بدأت قبل مولدى ، فلقد أخبرتنى جدتى أن والدتى كانت تعانى من المرض طوال حياتها ولقد ماتت بعد إصابتها بالسرطان عندما كنت فى السادسة من عمرى . فعندما كنت صغيرة كنت دائماً ما أصاب بالبرد ، ولذلك كنت دائمة التغيب عن المدرسة . فى أحد المرات وأنا فى الثانية عشرة من عمرى ذهبت مع إحدى صديقاتى للتنزه فى الريف وكدت أفقد الوعى لأننى لم أتمكن من التنفس .

والغريب فى الأمر أنه لم يتمكن أى طبيب وقتها من معرفة سبب مرضى الدائم . ولكن هناك طبيب اعتقد أن لدى حساسية من الألبان ، وبالفعل فلقد شعرت بالتحسن عندما توقفت عن تناول منتجات الألبان . وقد كانت تلك هى المساعدة الطبية الوحيدة التى تلقيتها . لم يقم أى خبير بسؤالٍ جدتى عما أتناوله من أطعمة . إن ما كنت أتناوله من طعام كان كفيلاً بقتل أكثر

الحيوانات صحة وقوة . فإننى لا أتذكر أننى كنت أتناول أى خضروات خضراء فى الشتاء . لقد كان هناك العديد من الفاكهة التى أحبها تثمر فى الصيف فى حديقة جدتى ، ولقد كانت هذه هى الأشياء القليلة المفيدة التى كنت أتناولها ، فلقد كنت فى بقية الأوقات أتناول الحلوى ، وشرائح البطاطا ، والكعك ، والفطائر ، والخبز الأبيض المصنوع فى المنزل وشوربة البطاطس . لقد كنت أحب البطاطس ولكننى لم أحب أى خضروات أخرى ولذلك لم تكن جدتى تقوم بطهى أى منها . كما أنها لم تطعمنى أى نوع من البروتين الحيوانى إلا البيض ، لذلك فلم يكن يحتوى طعامى إلا على أشياء ليس لها أى فائدة غذائية .

وعندما بلغت الرابعة عشرة من عمرى ذهبت للإقامة مع عمتى وزوجها وأقمت فى منزلهم خلال دراستى الثانوية وأول سنة فى الجامعة ، ولقد تحسن نظامى الغذائى وصحتى فى منزلهم كثيراً . ولكن ازداد وزنى ، فلقد كنت فى هذا الوقت أتناول كميات كبيرة من الحلويات بالإضافة إلى بقية الأطعمة . ولكننى لم أتحمل زيادة وزنى ، لذلك قمت بعمل ريجيم قاسى ، وكنت أرفض كل الوجبات والحلويات التى كنت أفضلها ، ولقد نقص وزنى كثيراً وبعد ستة أشهر كدت أموت من الالتهاب الرئوى .

وفى نهاية سن المراهقة اكتشفت فوائد حبوب الفيتامينات والمعادن ولاحظت ازدياد حيويتى . ولكننى مازلت أتناول الكثير من الحلوى وأرفض تناول الخضروات . وفى العشرينيات من عمرى كانت حالتى الصحية فى اضطراب مستمر . ولقد ساعد نظامى الغذائى على تحسين صحتى وطاقتى إلى حد ما ، ولكننى ظللت أتناول كميات كبيرة من الحلويات ، كما كنت أصاب بالعديد من الفيروسات والأنفلونزا حتى أننى كنت لا أستطيع النهوض من الفراش نتيجة للإرهاق والمرض . وفى بعض الأحيان كنت أشعر أننى لن أتمكن من العمل لأننى كنت أشعر بالإعياء الشديد .

ولقد ازداد الأمر سوءاً عندما بلغت الثلاثين من عمرى . فلقد كان هناك أعراض مرض مزمن جعلنى اعتقد أننى مصابة بالأنفلونزا طوال الوقت كما كانت آلام ظهرى تزيد حالتى سوءاً . ولقد تم تشخيص حالتى على أنها نقص السكر فى الدم ثم تم تشخيصها على أنها عدوى فطريات ، وقد جعلنى هذا

أشعر بالألم طوال الوقت . وأخيراً ذهبت للطبيب لعمل اختبار حساسية وعدت بقائمة من الطعام المحظور أطول من قائمة الأطعمة التى أقوم بشرائها .

لقد كنت أشعر دائماً بالإرهاق والإعياء الشديد ، لذا قررت أن أترك عملى ، ولكننى أدركت بعد ذلك أنه كان يجب علىّ أن أفعل شيئاً بشأن ذلك لأننى أردت العودة إلى العمل مرة أخرى ، ولقد سئمت من شعورى بالمرض ولذلك عقدت العزم على أن أبدأ من جديد . ولهذا فقد بدأت فى البحث عن الكتب التى تتناول موضوعات عن الأغذية والصحة ، وانتقيت مجموعة منها والتى تناقش العلاقة بين النظام الغذائى والصحة العامة. كما قرأت كتاب دكتور " نورمان ووكر " عن عصير الفاكهة والخضروات الطازجة .

ولأنه لم يكن لدى ما أخسره سوى صحتى المعتلة فلقد اشتريت عصّارة وعدت إلى منزل الأسرة فى الصيف . فى البداية كنت اتبع صيام العصير لمدة خمسة أيام متتالية وهذا يعنى عدم تناول أى أطعمة صلبة أخرى بجانب العصير . كما أننى اتبعت تعليمات الوقاية وذلك عن طريق عمل حقنة شرجية يومياً للتخلص من السموم .

وطوال فترة الصيف اتبعت نظاماً غذائياً للتخلص من السموم مع اتباع صيام العصير فى بعض الأيام على فترات ، ومع حلول شهر سبتمبر اختفت كل الأعراض التى كنت أعانى منها . فلم أعد أشعر بألم فى ظهرى أو بالإرهاق ، كما لم تعد تصيبنى الحساسية عند تناول العديد من الأطعمة . وكان علىّ أن أتبع نظاماً غذائياً للشفاء من عدوى الفطريات التى أصابتنى ولكننى لاحظت أننى قد شفيت منها أيضاً . وأنا مقتنعة تماماً أن التغيرات فى نظامى الغذائى هى التى أنقذت حياتى .

يكثر الحديث هذه الأيام عن الأمراض الوراثية ، ولكن فى بحثى عن أمراض السرطان اكتشفت أن ٢٪ فقط من هذه الأمراض مرتبطة بالجينات الوراثية بينما يتعلق ٣٥٪ منها بالنظم الغذائية وذلك طبقاً لأبحاث المعهد القومى لأمراض السرطان . ولقد ورثت عن والدتى نظامها الغذائى ـ وهو حبها للحلويات وعدم تقبلها لتناول الخضروات والحبوب .

دائماً ما أسأل نفسى عن المكان الذى كنت سوف أكون فيه الآن إذا لم أقم بتغيير نظامى الغذائى . إننى لا أعلم بالتأكيد ولكننى أعتقد أننى كنت سأتبع طريقة والدتى وإذا فعلت ذلك فسوف أصاب بالسرطان ولن يكون لدى سوى

ستة أشهر للبقاء على قيد الحياة . ولكننى الآن فى الثالثة والأربعين من عمرى ولم أشعر بمثل هذا التحسن من قبل ، فلدى طاقة وحيوية أكثر مما كان لدى فى الثانية عشرة من عمرى . فى الواقع لا يمكننى الآن تخيل الشعور بالإرهاق من التنزه . كما أننى لا أعانى من أى شد عضلى حتى بعد ممارسة التدريبات الرياضية لمدة ساعة ونصف متواصلة . وعلى مدار العامين الماضيين كان لدى القدرة للحصول على درجة الماجستير فى التغذية بالإضافة إلى عملى جزء من الوقت فى مركز طبى وذلك مع تأليف كتابين . ولكن هذا ليس كل شىء ، فلم أعد بحاجة لعمل ريجيم لإنقاص وزنى لأننى نادراً ما يزيد وزنى خمسة أرطال وأعود لأفقدهم مرة أخرى . ودائماً ما يخمن الناس عمرى على أننى مازلت فى الثلاثينات والأفضل من كل ذلك هو أننى دائماً ما أشعر بالسعادة لأننى مازلت على قيد الحياة .

أهمية العصير

إن عصائر الفواكه والخضروات الطازجة تعد أغنى المصادر بالفيتامينات والمعادن والإنزيمات . ومن المعتاد أنك لا تستطيع أكل ما يكفى من الخضروات والفواكه الطازجة يومياً للاستفادة منها . وبينما كان ذلك صحيحاً من قبل إلا أنه أكثر صحة اليوم لأنك بحاجة إلى المزيد من المواد الغذائية لمساعدة جسدك على التخلص من السموم الموجودة بالبيئة المحيطة بك . فى معظم الأيام فإنك لا تجد الوقت لكى تأكل خمسة أرطال من الجزر ولكن بالتأكيد فإن لديك الوقت لشرب ما يعادلهم من عصير لذيذ وغنى بالمواد الغذائية . هذا هو السبب فى أهمية إضافة العصير لأسلوب الحياة العصرى الملىء بالعمل.

إن العصائر تكسبك القدرة على هضم العديد من المواد الغذائية الضرورية الموجودة بالطعام . كما تعمل الإنزيمات كعامل مساعد والذى يزيد معدل هضم الطعام وامتصاص الجسم له . يتم تدمير هذه الأنزيمات الموجودة فى الفواكه والخضروات عندما يتم طهيها . ولهذا يجب أن يحتوى نظامك الغذائى على ٥٠٪ من الخضروات والفواكه الطازجة . إن الهضم السهل والسريع للطعام والذى يساعد فيه وجود الإنزيمات سوف يمنحك الصحة والحيوية .

لقد عُرف " جاى كورديش " بمقولته الشهيرة " تنبثق الحياة على الأرض من النباتات الخضراء " . إن الخضروات والفاكهة هى الطريقة التى تمنحنا بها الطبيعة الحياة . إن الطبيب الراحل " بيرتشر بينر " والمؤسس للعيادة الطبية بيرتشر بينر الشهيرة فى أوروبا قد قال إنه لا يوجد مواد علاجية على الأرض أفضل من عصائر الخضروات ، فهى تمنحك مواد غذائية مركزة بنسب جيدة لكى تستفيد من تأثير عمل المواد الغذائية معاً لإنعاش جسدك وتحسين صحتك . فى الواقع عندما تبدأ فى تناول العصائر بشكل منتظم فلن تكون بحاجة للحصول على الفيتامينات والمعادن الإضافية ، وإننى أود تسمية هذه العصائر " كوكتيل الفيتامينات والمعادن . "

لقد تم تصميم كتاب " العلاج بالعصائر " لمساعدتك أنت وأسرتك للحصول على أفضل صحة ممكنة . سوف تعرف فى الجزء الأول المواد الغذائية التى تساعد على تكوين نظام غذائى صحى مفيد ، والسبب فى أن العصير هو أحد أفضل المصادر لهذه الأغذية . أما الجزء الثانى فيتناول عدداً من الإضطرابات الشائعة التى تبدأ من حب الشباب إلى احتباس الماء فى الجسم مع شرح كل اضطراب وتقديم النظام الغذائى المقترح مع الشرح بالتفصيل للمواد الغذائية التى تقدم أفضل مساعدة لهذه الحالة مع قائمة من العصائر التى قد تساعدك خلال فترة العلاج . وأخيراً فسوف تجد فى الجزء الثالث بعض النظم الغذائية الخاصة لمساعدتك على فقدان الوزن الزائد عن طريق تحديد الأطعمة التى لا يجب تناولها ، وكيفية تنقية جسدك من السموم والتعامل مع عدد آخر من المشكلات .

عليك أن تختار بين المرض أو الصحة . إن حالتك البدنية مستقبلاً تعتمد على ما تقدمه اليوم لجسدك . فالأمر يرجع لك . إننى أشجعك على اختيار الحيوية والنشاط . عليك بتناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل سلطة الفواكه والخضروات وجميع أنواع الحبوب والبقول مثل الفول والعدس والبازلاء . كما يجب شرب من كوبين إلى أربعة أكواب من العصير الطازج يومياً . ويجب عليك الإقلال من تناول المنتجات الحيوانية والأطعمة عديمة الفائدة مثل الحلويات والأغذية المصنعة . لا يجب أن تتنازل عن تناول الغذاء الصحى حتى إذا لم تلاحظ نتائج فورية . عليك أن تثق بى ، فسوف تشعر بصحة

أفضل كما ستحصل على مزيد من الطاقة والحيوية وتكتسب مقاومة ضد الأمراض وذلك عندما تبدأ العلاج بالعصائر .

شيرى كالبوم
" سيدة العصير "
خبيرة تغذية

الجزء الأول

الأساسيات

المواد الغذائية

لقد اعتادت جدتى على إعطائى نصائحها العظيمة عن التغذية : عليك بأكل المزيد من الخضروات . لقد تم على مدار الأعوام استبدال هذا الاقتراح البسيط بالعديد من النصائح المعقدة والتى جعلت الناس تشعر بالحيرة بدلاً من معرفة ما يجب عمله .

إن اختيار نظام غذائى صحى يشبه كثيراً (لعبة الصورة المقطعة التى يتم تجميعها) . فى البداية فإن العدد الكبير من القطع التى يجب ترتيبها يجعلك تشعر بالحيرة ولكن بعد البدء فى وضع القطع فى أماكنها الصحيحة تبدأ الصورة فى الوضوح . وهدف هذا الكتاب هو مساعدتك على تكوين صورة فريدة لصحتك المتميزة . عليك باختيار نظام غذائى يناسب حالتك من الجزء الثالث . وسوف تكون النتيجة هى الحصول على برنامج خاص من العصير والذى سوف يزيد من قدرة جسدك على علاج نفسه .

المواد الكربوهيدراتية (النشوية)

إن أكبر قطعة فى الصورة الغذائية هى المواد الكربوهيدراتية . هذه المواد التى نحتاج إليها بنسب كبيرة هى أوفر المكونات الغذائية انتشاراً على سطح

الكرة الأرضية ، فهى تشكل الحشائش تحت أقدامك والأشجار التى تملأ السماء . لذلك يجب أن تكون من مكونات معظم الأطعمة التى تتناولها . يتم تكوين المواد الكربوهيدراتية عندما يتحد ثانى أكسيد الكربون مع الماء فى وجود الطاقة الشمسية والكلوروفيل (وهو الصبغ الذى يعطى النبات اللون الأخضر). إن الروابط الكيميائية للمواد الكربوهيدراتية توجد كامنة فى الطاقة الشمسية . وهذه الطاقة يتم تحريرها عندما يحرق الجسم الطعام ويحوله إلى وقود .

هناك ثلاثة أنواع من المواد الكربوهيدراتية :

١. المواد الكربوهيدراتية البسيطة أو السكريات وهى أفضل أشكال الكربوهيدرات فى أمريكا . فإذا كان الطعام به نكهة حلوة ، فذلك لاحتوائه على السكريات البسيطة والتى يتم امتصاصها بسرعة والتى تعد مصدراً مهماً وسريعاً لطاقة الجسم ، وتعد الفاكهة وبعض الخضروات مصدراً جيداً للكربوهيدرات البسيطة ، فهى تحتوى على العديد من السكريات المختلفة ومنها الجلوكوز ، والفركتوز ، والسكروز . أما الأطعمة التى تحتوى على السكريات المركبة المصنعة مثل الحلويات والمشروبات الغازية فإنها تحتوى عل سكر أحادى مصنع . إن التنوع ـ حتى فيما تتناوله من سكريات ـ أمر ضرورى . عليك بالابتعاد عن الأطعمة السكرية المصنعة وحافظ على أسنانك بتناول الأطعمة التى تحتوى على كل من السكريات غير المصنعة مع المكونات الغذائية الأخرى .

٢. المواد الكربوهيدراتية المركبة أو النشويات وهى أفضل مصدر للطاقة لديك . تسمى النشويات فى بعض الأحيان متعددة السكريات وذلك لأنها تتكون من روابط من السكريات البسيطة . ويقوم الجسم بتكسير هذه الروابط ببطء وتحويلها إلى سكر . وهذا التحول التدريجى يحافظ على الجلوكوز فى صورة ثنائية فى الدم ، وهذا يعد حقيقة هامة لتتذكرها إذا كنت مريضاً بمرض البول السكرى أو تعانى من نقص السكر فى الدم . إن النشويات هى أفضل مصدر للطاقة فى الجسم . ومن أفضل المصادر للكربوهيدرات المركبة المنتجات المصنعة من الحبوب مثل جميع أنواع الخبز والأرز والفطائر المصنوعة من القمح والخضروات الجذرية مثل البطاطا والبطاطس .

٣. الألياف هى أفضل ما فى عالم الأغذية . إن أهميتها فى عملية الهضم أصبحت موضوع البحث فى العديد من المقالات فى مجلات وصحف علمية شهيرة . تعد الألياف أحد أنواع متعددة السكريات والتى تقاوم الهضم عن طريق أحماض وإنزيمات الجسم . إن الألياف التى يتم امتصاصها هى مادة شبيهة " بالجيل " والتى تظهر لربط الكولسترول ، وبذلك لا يمكن امتصاصه مرة أخرى . فى بعض الأحيان يتم تسمية الألياف التى لا يتم امتصاصها بأداة النظافة لأنها تقلل وقت الامتصاص فى أمعائك وتحافظ عليها نظيفة . وتوجد الألياف فى الفواكه والخضروات والحبوب غير المصنعة والبقوليات .

وعلى الرغم من أهمية جميع أنواع الكربوهيدرات إلا أنه من الأفضل تناول معظمها على هيئة متعددة السكريات . فإذا كان لديك مشاكل فى هضم السكريات ـ أى أن تكون مصاباً بمرض البول السكرى أو التهاب فطرى أو نقص السكر فى الدم ـ فمن الأفضل أن تتجنبها جميعاً .

المواد الدهنية

إن ثانى أكبر قطعة فى الصورة هى المواد الدهنية . فعندما تستهلك الحيوانات مواداً مكسبة للطاقة أكثر مما يبذلونه ؛ فإن الزيادة يتم الاحتفاظ بها على هيئة دهون . وتعد الدهون من أكثر مصادر الطاقة المركزة : جرام من السكر يحتوى على أربعة سعرات حرارية ، أما الجرام من الدهون فيحتوى على ٩ سعرات ، أى أنه أكثر من ضعف ما يحتويه السكر . دائماً ما يتم النظر إلى الدهون على أنها مواد سامة فى عالم التغذية وهى السبب فى كل شىء بدءاً من حب الشباب وحتى القرح بأنواعها المختلفة . ولكن ليست كل المواد الدهنية متساوية فى خطورتها ، فالمواد السامة الحقيقية هى تلك الدهون المشبعة ، والنظام الغذائى الذى يحتوى على نسب عالية من المواد الدهنية المشبعة قد يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان . أما المواد الدهنية غير السامة فهى الخضروات التى تحتوى على دهون مثل زيت الزيتون والعصفر . فهذه الزيوت تحد من فرص الإصابة بأمراض القلب . ولكن

المواد الأكثر فائدة بالفعل هى الأحماض الدهنية ، وهذا النوع من الزيوت يوجد فى أسماك مثل الماكريل والرنجة والسلمون . وهذه الأحماض تحد من الإصابة بالأزمات القلبية عن طريق جعل الصفائح الدموية أقل لزوجة ، كما أنها تحد من الالتهابات التى تسببها أمراض المناعة الذاتية مثل التهاب المفاصل والروماتويد . ومع ذلك فهناك شىء مشترك فى جميع المواد الدهنية : فهى تسبب الزيادة فى الوزن إذا تم تناولها بإفراط .

البروتينات

بإضافة البروتينات فإن الصورة تبدأ فى الوضوح . إن أصل كلمة بروتين هو كلمة يونانية وتعنى " ما يأخذ المكان الأول " . يحتل البروتين جزءاً كبيراً من أجسامنا بعد الماء ، فهو جزء مكمل لكل خلية حية . وفى الطعام ، دائماً ما يصاحب البروتين للدهون ، ونوع الدهون هو ما يحدد مدى صحة مصدر البروتين . فاللحوم الحمراء تحتوى على الكثير من الدهون المشبعة مع البروتين كما تحتوى الأسماك على الكثير من الأحماض الدهنية . أما البقوليات فهى مصدر جيد للبروتين الذى يحتوى على القليل من الدهون عندما يتوازن مع الجوز والبذور والحبوب .

المعادن

لن تكتمل الصورة الغذائية لدينا بدون المعادن . وتعنى كلمة معدن ذلك العنصر الذى يوجد فى صورته البسيطة غير العضوية . توجد المعادن فى الجسم فى صورتها الآيونية ، فالمواد المعدنية تشكل الآيونات الموجبة (كاتيونات) والمواد غير المعدنية تشكل الآيونات السالبة (الأنيونات) . تستخدم المعادن فى تكوين الأنسجة مثل الكالسيوم والماغنسيوم وهى تستخدم فى تكوين العظام أو لعمل التوازن الكهربى مثل البوتاسيوم والصوديوم والكلوريد والكالسيوم . والمعادن الأساسية هى الكالسيوم والفوسفور والكلوريد والماغنسيوم والبوتاسيوم والكبريت والصوديوم ، أما المعادن التى تكون الحاجة

إليها بسيطة تسمى المعادن النادرة وهى تشمل الزرنيخ والكروم والكوبلت والنحاس والفلوريد والنيكل والسلنيوم والمنجنيز والبورون والفاناديوم .

الفيتامينات

إن أصغر جزء فى الصورة لدينا هو الفيتامينات . إن الجسم يحتاج إلى الفيتامينات للنمو والحفاظ على الأنسجة ، وعلى الرغم من أن الحاجة إليهم تكون بنسب بسيطة إلا أن النظام الغذائى يجب أن يحتوى على معظم الفيتامينات لأن الجسم لا يمكنه تصنيعها . ودائماً ما تنقسم الفيتامينات إلي قسمين : الفيتامينات الذائبة فى الماء ، والفيتامينات الذائبة فى الدهون . بالنسبة للفيتامينات الذائبة فى الماء فهى تشمل فيتامين ب المركب وفيتامين ج . أما الفيتامينات الذائبة فى الدهون فتشمل فيتامين أ ، د ، هـ ، ك. يمكن للجسم الاحتفاظ بالفيتامينات الذائبة فى الدهون ، أما الفيتامينات الذائبة فى الماء فيجب تناولها بشكل مستمر . وتعد الفواكه والخضروات من أفضل مصادر الكثير من الفيتامينات.

التوازن

تخيل للحظة أنك أسقطت قطعة من الصورة التى تمثل الدهون فى الماء وتمددت وأصبحت أكبر حجماً ، أو أنك فقدت جزء من القطعة التى تمثل الكربوهيدرات فصغر حجمها. دعنا نحاول الآن أن نضع القطع فى أماكنها ، سوف نلاحظ عدم ملاءمتها . فسوف تأخذ قطعة الدهون محل البروتين والمعادن كما أن قطعة الكربوهيدرات سوف تجعل الفيتامين يتمدد . إذا أردت الحصول على جسد متناسق فيجب أن تكون القطع المكونة لنظامك الغذائى متلائمة . وهذه هى مشكلة النظام الغذائى القياسى فى أمريكا : فليس به أى توازن . إن كل قطعة لها نفس الأهمية ولكن بنسب متوازنة .

المؤكسدات

إن المؤكسدات تعد بالفعل أحد أهم الاكتشافات فى عالم التغذية اليوم . وهى عبارة عن جزيئات صغيرة وبها الكترون زائد ، وهى تسير بسرعة فى الأنسجة باحثة عن الإلكترونات لاقتناصها . هذه الحركة السريعة تجرح أغشية الخلية كما أنها قد تدمر رموز الحامض النووى فى نواة الخلية ، وعندما يتحرر الإلكترون فإن الذرة التى يتركها تتحول إلى مؤكسد آخر متسببة بذلك فى جرح مزيد من الخلايا . وينتج عن ذلك سلسلة من ردود الأفعال . إن التدمير الذى تحدثه المؤكسدات يسبب أمراض القلب، والسرطان ، والشيخوخة ، والالتهابات ومرض باركنسون ، والتهابات حول الأسنان والمياه الزرقاء وكذلك العديد من الأمراض .

من أين تأتى المؤكسدات ؟ يمكن أن يتكون بعضها من تلوث الهواء ، أو الأشعة فوق البنفسجية ، أو دخان التبغ ، أو بعض الأدوية أو بعض وظائف الجسد الطبيعية . وحيث إن هذه الأشياء السامة تحيط بك من جميع الجهات ؛ فكيف يمكنك حماية نفسك منها ؟ إن الأمر بسيط للغاية . فلقد منحتنا الطبيعة مجموعة من المركبات تسمى مضادات الأكسدة وهى تعمل مثل الواقى فتحمى خلاياك عن طريق جمع المؤكسدات وإخراجها من جسدك . قد تكون مضادات الأكسدة هذه معادن ، أو فيتامينات ، أو إنزيمات أو " مركبات المواد الغذائية " وأفضل مضادات الأكسدة المعروفة هى فيتامين ج ، هـ ، والسلنيوم ، والبيتاكاروتين .

القطعة المفقودة : مركبات المواد الغذائية

الآن وبعد أن جمعنا المواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتين والفيتامين والمعادن ـ فإن الصورة تبدو مكتملة ولكن هناك جزءاً مفقوداً والأجزاء ليست متوافقة إلى حد كبير . وبتحريك الصورة فسوف تجد فراغات بين الأجزاء . ولكن ما الذى نفتقده ؟ لقد سأل الباحثون أنفسهم كثيراً هذا السؤال وأخيراً اقتربوا من الإجابة . فلقد اقترح بعض الباحثين مؤخراً اسم " مركبات المواد الغذائية " للمواد التى تحمى الجسم من البيئة . ولم يعرف لهذه المركبات أى

أعراض جانبية ، ونادراً ما يكون لها تأثير سام . توجد هذه المواد فى الفواكه والخضروات والحبوب . البعض منها أصباغ مثل الكاروتين (أحمر وأصفر) ، والكلوروفيل (أخضر) ، والأنثوسيانين (أحمر وأزرق) ، والبروأنثوسيانيدين (عديم اللون) والفلافونيدات (عديم اللون أو أصفر) كما أن مركبات الكبريت وهى التى تعطى الكرنب رائحته المميزة تعد من هذه المواد . وتزداد القائمة عاماً بعد آخر . وقد تحتاج زمناً طويلاً لمعرفة كل هذه المواد وزمناً أطول لتحديد كيف يقوم كل منها بعمله ، ولكن لا يجب أن تنتظر حتى يتم عمل كل ذلك قبل أن تبدأ أنت فى جنى الفوائد التى تقدمها لك هذه المواد . فقد تبدأ قطع الصورة فى التمدد ولذلك عليك أن تبدأ الآن وتتبع نصيحة جدتى : تناول (واحتسى) خضرواتك .

فوائد العصير

طبقاً للجمعية الأمريكية والمعهد القومى لأمراض السرطان والمجلس القومى للأبحاث فإن الأمريكيين لا يتناولون الخضروات والفاكهة الطازجة الكافية للوقاية من الأمراض ، وهذه هى الأطعمة التى لها تأثير جيد لحماية الجسم . ولقد تم شرح هذه المكونات بالتفصيل فى الجزء السابق . والسؤال الآن هو، " ما هو المقدار الذى يجب أن نتناوله ؟ "

تناول الفواكه والخضروات

يقول العديد من خبراء الصحة أننا يجب أن نتناول سبعة أنواع من الخضروات ونوعين من الفاكهة يومياً ، والبعض يقولون إننا بحاجة إلى المزيد ـ لكى نحصل على صحة جيدة وطاقة متجددة فيجب أن يحتوى نظامنا الغذائى على ٥٠٪ أو ٧٥٪ من الأطعمة الطازجة . تقول كل من " ليزلى " و" سوزانا كينتون " وهما مؤلفتا كتاب " الطاقة الطبيعية " إن " هناك أدلة قوية على أن النظام الغذائى الذى يحتوى على ٧٥٪ من الأطعمة الطازجة لا يقوم فقط بحماية الجسم من حالات التدهور المصاحبة للأمراض المزمنة ولكنه أيضاً يقلل

معدل الإصابة بالشيخوخة ويمنحك طاقة متجددة كما يجعلك تشعر بحالة نفسية أفضل . "

تعد " آن ويجمور " وهى المؤسسة لمعهد أبقراط للصحة أفضل مثال على فائدة النظام الغذائى الذى يحتوى على الطعام الطازج . فهى الآن فى الثمانينات من عمرها وتتمتع بصحة جيدة وتبدو أصغر من سنها ، وهى تقوم بتعليم الناس كيفية التماثل للشفاء من الأمراض والتمتع بصحة جيدة عن طريق " الطعام الطازج " . تقول " آن " إن الأطعمة الطازجة التى تناولتها قد ساعدتها على الشفاء من المرض والإرهاق المزمن كما أبطأ من عملية الإصابة بالشيخوخة . ولقد قالت إنها بعد فترة قليلة من اتباع هذا النظام وهى فى الخمسين من عمرها شفيت من جميع الأمراض وتجددت طاقتها وتحول شعرها الأبيض إلى اللون الأسود كما عادت بشرتها إلى ما كانت عليه فى شبابها وكأنها قامت بعمل جراحة تجميل . وهى الآن تقوم بتعليم الأفراد كيف يعودون إلى شبابهم عن طريق تناول الأطعمة الطازجة .

يعتقد د. " ماكس بيرتشر بينر " المؤسس لعيادة بيرتشر بينر الشهيرة بأوروبا أن الطعام المطهى يدمر ما به من طاقة حية ، ويقول إننا نحصل على معظم الطاقة من النباتات وتحصل النباتات بدورها على الطاقة من الشمس أثناء عملية البناء الضوئى ، وتناول هذه النباتات يجعلنا نحصل على هذه الطاقة . كما أنها تمنح أجسامنا المواد الضرورية مثل الإنزيمات والفيتامينات والمعادن ، ولكن هل تعلم من أين يتم الحصول على هذه المواد ؟ إن المعادن هى أحد المكونات الأساسية للقشرة الأرضية وتقوم النباتات بامتصاصها من التربة . ويتم إنتاج الفيتامينات والإنزيمات فى أنسجة النبات . وعندما نتناولها فإننا نحصل على مليارات من الخلايا التى تحتوى على هذه المواد .

إذا أردت الحصول على صحة أفضل والشفاء من المرض والحصول على مزيد من الطاقة والإبطاء من الإصابة بالشيخوخة فعليك بتناول الفواكه والخضروات الطازجة والتخلص من الطعام غير المفيد . وعندما تكثر من تناول الطعام المطهى فعليك بعمل نظام غذائى لنزع السموم من جسدك (انظر النظام الغذائى لتنقية الجسم من السموم صفحة ٣٦٥) واجعل الطعام الصحى هو أسلوبك فى الحياة .

لماذا نحتاج إلى العصير ؟

إذا لم يكن ٧٥٪ من طعامك طازجاً فإننا نقترح أن تأكل المزيد من الطعام الطازج . إذا كنت مثل معظم الأمريكيين فإننا على يقين أنك فى معظم الأيام لا تحصل على مجرد مقدارين من الطعام الطازج . وقد كشفت دراسة ظهرت مؤخراً أن معظم الأمريكيين لا يتناولون السلطة أكثر من مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً . لذلك فهناك سؤال مهم : كيف يمكنك أن تجعل نصف أو ثلاثة أرباع الوجبة من الطعام الطازج ؟ عليك أن تخطط لنظام اليوم ثم الأسبوع . هل يمكنك عمل هذا النظام الغذائى الذى يشمل كل وجبة فى اليوم ؟ إذا كنت مثل أحد مرضى " شيرى كالبوم " فإن ذلك يبدو مستحيلاً ، لذلك فسوف نخبرك بما تقوله " شيرى " لهم : عليك بشراء عصّارة واستخدامها يومياً . هذه هى الطريقة الوحيدة لجعل الأفراد المشغولين يستهلكون الفاكهة والخضروات الطازجة التى يحتاجونها للحصول على صحة جيدة .

يوجد سبب آخر لعصر الخضروات والفاكهة وهو أن العصائر تحتوى على أفضل الأغذية التكميلية المتاحة فى النظام الغذائى اليوم ، فهى مليئة بالمواد الغذائية . إننا نطلق على مشروباتنا " كوكتيل المعادن والفيتامينات ." إذا كنت تعتقد أنك لست بحاجة لهذه الأغذية التكميلية ، فعليك أن تفكر مرة أخرى . تقول الجمعية الأمريكية الشاملة " حتى إذا كان نظامك الغذائى متوازناً ويحتوى على جميع الفواكه والخضروات والحبوب الطازجة والبروتين منزوع الدسم فيمكنك أيضا أن تستفيد من الأغذية التكميلية التى تحتوى على المعادن والفيتامينات ، حتى لو لم يكن لها أهمية . وذلك لأنه حتى أفضل نظام غذائى بمزارع شمال أمريكا نادراً ما يحتوى على أفضل ما فى المواد الغذائية خاصة المعادن النادرة ."

لكن معظم الأمريكيين لا يتناولون غذاءاً متوازناً . فنظامهم يحتوى على كميات هائلة من المنتجات الحيوانية مثل شرائح اللحم بالجبن والدجاج المقلى وشرائح اللحم المشوى والبيتزا وسندوتشات اللحم . كما أن لدينا الوجبات الخفيفة المفضلة لدينا مثل رقائق الشيكولاتة والبسكويت المملح ورقائق البطاطا والحبوب والبسكويت مع الجبن والآيس كريم . إننا نشعر أننا محظوظون إذا تناولنا أى شىء للإفطار ، وأفضل ما يمكن تناوله هو شىء يسبب إنقاص

الوزن ويحتوى أساساً على اللبن مع مسحوق البروتين المخفف ، ولذلك فإننا نحاول تعويض هذا الإفطار السريع بتناول غذاء صحى ؛ وذلك إذا أسعدنا الحظ لعمل ذلك بتناول أطعمة مختلفة . (ولكننا بالطبع نغلف هذه الأطعمة بمزيد من الصلصة الدسمة) .

كل هذه الأطعمة عديمة الفائدة والمواد الدهنية والبروتينية الزائدة يصعب هضمها . على سبيل المثال ؛ فإن الأصباغ والمواد الكيميائية التى تستخدم لإكساب هذا الطعام النكهة ، والمواد الحافظة تتطلب المزيد من الفيتامينات والمعادن لكى يتمكن الجسم من امتصاصها ونزع السموم منها . كما أن هذه الأطعمة يوجد بها القليل من الأشياء المغذية هذا إن وجد بها على الإطلاق . إذاً فكيف سيحصل الجسم على ما يحتاجه لإزالة هذه السموم من الأنسجة فى جسمك وهى توجد فى أماكن قليلة . إن هذه المواد الكيميائية التى لا يمكن التخلص منها يتم تخزينها فى الكبد والعظام وبعض الأنسجة الأخرى .

كما أنه كلما تناولت المزيد من الأطعمة عديمة الفائدة ؛ كلما أصبح لديك نقص فى المواد المغذية التى تتناولها . على سبيل المثال ،هل سألت نفسك من قبل لماذا يشتهى بعض الأفراد الحلويات ويتناولونها بكثرة ؟ إن معدن الكروم متعلق بعملية التمثيل العضوى للسكريات . فكلما تناولت المزيد من السكريات كلما زادت حاجتك إلى الكروم ولكنك تحصل على نسبة أقل مما تحتاجه لأن الكروم يوجد أساساً فى النباتات . ولذلك تتزايد أعراض نقص الكروم . وأحد هذه الأعراض هو اشتهاء الحلويات . فكلما تناولت المزيد منها كلما اشتهيتها أكثر ، إلى أن يأتى يوم وتصبح مدمناً لها ـ وهذا تحذير هام بنقص الكروم .

إن هضم البروتينات والدهون أيضاً يتطلب المزيد من العمل الشاق . لنرى ما يحدث أثناء هضم الدهون . يتم مزج الإنزيمات بالدهون فى المعدة لتكسيرها إلى أجزاء صغيرة لتسهيل حركتها مع الماء والأحماض . وتتدفق العصارة الصفراء من الكبد لاستحلاب مزيج الدهون فى الأمعاء الدقيقة ، كما تتدفق الإنزيمات من البنكرياس لاستحلاب المزيد من الدهون ، وفى النهاية تكون الجزيئات الصغيرة من الأحماض الدهنية جاهزة للامتصاص . إن عملية هضم البروتينات مشابهة لذلك، وقد تأخذ هاتان العمليتان عدة ساعات لتكتمل. أما عصائر الخضروات والفاكهة فقد تم تقدير مدة هضمها وامتصاصها من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة لأنها قد تم فصلها عن الألياف لذلك فهى أسهل فى الهضم .

الفوائد العلاجية للعصير الطازج

لقد تم استخدام عصائر الفواكه والخضروات منذ قرون عديدة نظراً لفوائدها العلاجية . ولقد لاحظت " ليزلى" و" سوزانا كينتون " أن العلاج بالعصائر الطازج يعود إلى القرن التاسع عشر. وفى ذلك الوقت كان يتخلل عمل العصير إزالة الشوائب عن طريق نسيج قطنى رقيق وهى عملية صعبة ومرهقة . فلماذا إذاً يقوم أى شخص بهذا العمل إذا لم يكن للعصير فوائد أكثر من الخضروات؟ إن ذلك يوضح أن الأفراد فى ذلك الوقت كانوا يعرفون ما نكتشفه نحن الآن للمرة الأولى : إن الجسم البشرى يتحسن عن طريق العصائر الطازجة عندما يبدو أنه لا يوجد هناك أى شيء آخر مفيد . هذا هو ما اكتشفه د." ماكس جيرسون " عندما وضع نظاماً علاجياً بالعصائر لمرض السرطان . إن علاجه للسرطان تم وصفه بالتفصيل فى كتابه " علاج السرطان : نتائج خمسين حالة " لقد شفى الخمسون شخصاً الذين تحدث عنهم من السرطان عن طريق هذا العلاج الطبيعى .

لقد شفى " نورمان ووكر " من مرضه عندما كان شاباً عن طريق تناول الطعام والعصائر الطازجة ، ولقد عاش إلى ما بعد المائة من عمره متمتعاً بصحة جيدة وذلك عن طريق ممارسة ما تعلمه ، ألا وهو أنه بعد إزالة الألياف من الفواكه والخضروات فإن ما تبقى من عصير يمكن امتصاصه بسرعة وسهولة كبيرة . ولقد تحسن العديد من الأشخاص الذين مارسوا نفس الأسلوب ، ولقد اكتشف د. " بيرتشر بينر " نفس الظاهرة أثناء عمله مع العديد من المرضى والذى جعله يؤمن أنه لا يوجد شيء على الأرض أكثر علاجاً مثل العصير الطازج .

ولكى تعرف العلاج بالعصائر فإن ذلك يتطلب فهمك للعصير نفسه . كيف يمكنك تعريف العصير ؟ إننا نعرفه كماء ونكهة وأصباغ وفيتامينات ومعادن وإنزيمات ومركبات المواد الغذائية . العصير هو كل هذه المواد التى تعمل متضافرة لمنح جسدك المواد التى تزيد من قدرته على العلاج والطاقة ، وحمايته من الأمراض . ولكن هناك ما لا يمكننا تحديده وهو لغز لم يتم التعرف عليه بعد . إنه يشبه معجزة الميلاد ، فهناك معجزة من الطاقة التى تمنحنا إياها

النباتات الحية والتى لا تأتى من أى شىء آخر على هذا الكوكب . وبعد تحليل وتفسير كل ذلك لا يزال هذا الجزء يحتاج إلى تفسير .

إننا لا نقول إن العصائر " رصاصات سحرية " فهى ليست كذلك . يجب أن تكون هذه العصائر جزءاً من نظام غذائى عالى الجودة خال من الأطعمة عديمة الفائدة مثل النظام الذى نوصى به فى النظم الأساسية (انظر صفحة ٣٤٧) . كما يجب أن تكون العصائر جزء من نظام شامل للحصول على صحة جيدة . إن ما نعرفه هو أن العلاج بالعصائر حقق الشفاء لآلاف الأشخاص الذين فقدوا الأمل فى الحياة . كما أنه فعل ما لم يفعل شىء آخر لـ" شيرى " وساعدها على التحسن كثيراً (انظر قصتها صفحة ١) .

أياً كانت حالتك أو مرضك الذى تعانى منه فإننا نشجعك على عمل التغيرات الضرورية فى نظامك الغذائى للتمتع بصحة جيدة . قم بشراء عصّارة إذا لم يكن لديك واحدة بالفعل ، استخدمها يومياً ، واجعل العصير هو أسلوب حياتك الجديد وارجع إلى بقية الكتاب لمعرفة تفاصيل عن حالتك ، والأهم من كل شىء هو ألا تستسلم فالعلاج يستغرق وقتاً . فإذا لم تقم بعمل التغيرات الضرورية فلن تشعر بالتحسن .

إن الدول الصناعية الغربية تفتقد قطعة كبيرة من الصورة الكاملة فى نظامهم الغذائى . ألم يأتِ الوقت لوضع القطع التى تمثل الفواكه والخضروات فى مقدمة المائدة وهو المكان الذى ينتمون إليه ؟ دع الأشياء الأخرى تكون أشياء إضافية ، فسوف تكون صورة جميلة من جميع الجوانب . ولكن الأهم من ذلك أنها سوف تساعدك لإيجاد الطاقة التى طالما بحثت عنها والصحة التى لم تتمتع بها من قبل ، والمظهر الذى طالما اعتقدت أنه يخص القليل من المحظوظين .

ما يجب
معرفته عن العصير

لقد اكتشفنا أن العصير هو أفضل وسيلة كى تضيف إلى نظامك الغذائى الخضروات والفاكهة الطازجة التى تحتاجها للتمتع بصحة جيدة . إن معظم الأفراد يجدون أن العصير فكرة جيدة وجديدة ، ولديهم العديد من الأسئلة عن العصير والتغذية بصفة عامة . وها هى إجابات للأسئلة التى دائماً ما يتم توجيهها إلينا .

يتم التخلص من الألياف فى العصير . هل أنا لا أحتاج إلى الألياف فى نظامى الغذائى ؟

تعد الألياف شيئاً ضرورياً للحصول على صحة جيدة . إننا نشجعك على الاستمرار فى تناول كل الأطعمة الطازجة التى تتناولها ، بل إننا نطلب منك أيضاً تناول المزيد . فالألياف ضرورية جداً للوقاية من الإصابة بالإمساك

وسرطان القولون . وهى لا تتواجد فى المنتجات الحيوانية أو الحلويات أو البطاطا ولكنها توجد فى الفاكهة والخضروات والحبوب والبقول. وإلى جانب تناول كل هذه الأطعمة فإن تناول العصائر كغذاء تكميلى له تأثير جيد وتساعد الجسم وتحميه من الأمراض نظراً لفوائدها العلاجية . وتذكر أن القليل جداً من الأشخاص يتوفر لديهم الوقت الكافى لتناول ما يكفى من الخضروات والفاكهة الطازجة للتمتع بصحة جيدة والطاقة اللازمة . لذلك يعد العصير وسيلة سهلة وسريعة لزيادة الكمية التى تتناولها من هذه الأطعمة وهى ما نوصى به لك بالإضافة إلى نظام غذائى يحتوى على نسبة عالية من الألياف .

لماذا لا نشترى العصائر المحفوظة أو المجمدة ؟

يتم إساءة معاملة الخضروات والفواكه قبل أن يتم حفظها . فعادة ما يتم رش مواد كيميائية عليها لأسباب عديدة ، وهذه المواد تدمر ما بالخضروات من عناصر غذائية ، وعندما يتم غسيلها فإنها تفقد المعادن ، وتتبقى بعض المواد الكيميائية بها ليمتصها جسدك ويتعامل معها . بالإضافة إلى ذلك فإن العديد من العصائر يتم تسخينها فى درجة حرارة مرتفعة كجزء من عملية البسترة لزيادة مدة صلاحيتها ، وهذه العملية تقتل الإنزيمات وهى " محفزات الحياة " . كما يضاف غالباً بنزوات الصوديوم وحمض البنزويك ونترات الصوديوم وغيرها من المواد الحافظة ثم توضع هذه العصائر فى المخازن ، وقد تبقى بها لمدة أسابيع أو أشهر عديدة قبل الوصول اليك ، وحينما تصل إليك تكون قد فقدت كل ما بها من مواد غذائية . ولكن عندما تقوم بعمل العصير الطازج فإنك تكون متيقناً من حصولك على نسبة مرتفعة من المواد الغذائية المتواجدة فى الخضروات والفواكه الطازجة .

ألا يمكننى الحصول على كل ما أحتاجه من حبوب الفيتامينات والمعادن ؟ لماذا أحتاج إلى الإضافات الموجودة بالعصير الطازج ؟

إن المواد المغذية فى الفاكهة والخضروات الطازجة تعد أكثر قوة وتأثيراً من الموجودة فى الحبوب لأنها تحتوى على " مواد غذائية مساعدة " . فالمواد

الغذائية تؤثر على بعضها البعض عن طريق العمل فى تناعم وتضافر مما يعنى أنها تخلق ردود أفعال فى الجسم . وعندما تكون من مكونات الطعام فإنها تعمل بقوة وتأثير أكبر من كونها منفردة على هيئة حبوب . ولكن يوجد سبب آخر فمركبات المواد الغذائية يتم اكتشافها وتسميتها باستمرار . على سبيل المثال قد تكون سمعت عن البيتاكاروتين ولكن ماذا عن الألفاكاروتين ؟ فلقد أظهرت هذه المادة مؤخراً تأثيراً فعالاً ضد مرض سرطان المبيض . وهى توجد بشكل رئيسى فى الفواكه والخضروات . وماذا عن حمض الكربوليك والإندول والثيوسيانات العطرية والتربين ومركبات الكبريت العضوية . وهذه المواد التى تبدو غريبة عند سماعها هى جزء من مصنف جديد يسمى " مركبات المواد الغذائية " والتى أظهرت مؤخراً - مثل الألفاكاروتين - تأثيراً فعالاً ضد السرطان . وسوف تجد هذه المركبات فى الفاكهة والخضروات والحبوب والنباتات الأخرى . فإذا تم تصنيف وتحليل هذه المركبات فلن تجدها فى الحبوب التى تتناولها الآن وقد لا تجدها على الإطلاق . أما العصائر فإنها لا تمدنا فقط بالمركبات الغذائية المعروفة والتى لها وظائف محددة بل أيضاً بالمواد التى لم يتم معرفتها بعد . وأخيراً فإذا كنت بحاجة لتناول مواد إضافية معينة فعليك أن تتاكد من تناولها مع العصائر الغنية بالمواد الغذائية .

بعض الأشخاص يقولون إنه لا يجب الجمع بين الفواكه والخضروات ، والبعض الآخر يقولون أنه يمكن الجمع بينهما . فهل يعد الجمع بينهما شيئا آمنا ؟

لا يوجد أى أساس علمى لنظرية خلط الطعام والتى تقر بعدم الجمع بين الفواكه والخضروات أو النشويات والبروتين أو الفواكه والبروتين . ولكن هذه النظرية ظهرت مؤخراً لسبب وهو أن هناك بعض الأشخاص الذين يعانون من مشاكل فى الهضم ، أو لديهم حساسية من عديد من الأطعمة ، أو مرض شديد فيستفيدون من ملاحظة هذه الإرشادات . فإذا لم تكن تعانى من الأعراض (مثل ألم المعدة أو الإنتفاخ) من خلط هذه الأطعمة فدع مراكز التذوق لديك هى ما ترشدك ، وقم بعمل الخليط الذى تفضله .

هل تعد الأطعمة التى يرش عليها مبيدات حشرية ضارة ؟

إن التعرض للمبيدات الحشرية والمواد الكيميائية الأخرى السامة قد يساهم فى العديد من الأمراض النفسية والعصبية مثل الاضطراب العقلى ، والاحباط ، والصداع ، وألم الأطراف والانعكاسات العصبية . ولقد لوحظ مؤخراً أن هذه المواد هى سبب ارتفاع الإصابة بمرض تضخم البروستاتا والذى انتشر فى السنوات الأخيرة . كما أن معدلات الإصابة بالسرطان قد ارتفعت بين هؤلاء الأشخاص الذين تعرضوا كثيراً لهذه المواد الكيميائية . إننا ننصح بتناول الخضروات التى نضجت دون استخدام مثل هذه الكيماويات (المواد العضوية). فإذا لم تكن متاحة فى المنطقة التى تعيش بها فعليك أن تطلبها من المتجر الذى تتعامل معه ، وعندما يزيد عليها الطلب بكثرة فسوف تتوفر . أما بالنسبة للوقت الحاضر فعليك بغسل الخضروات والفاكهة بصابون يحلل هذه المواد مع استخدام فرشاة الخضروات لغسلها جيداً ثم يتم شطفها بعناية . فسوف يقوم هذا بإزالة الكثير من الكيمائيات الموجودة على سطح الثمار . أما ما قد تخلل أنسجة الثمار فسوف يظل بداخلها ولن نتمكن من تجنب آثاره .

ما هو المقدار الذى يجب تناوله من العصائر ؟ هل يمكن تناوله بكميات كبيرة ؟

إننا ننصح بالعديد من أكواب العصير يومياً . من اثنين إلى أربعة أكواب ، هذا إلى جانب الوجبات الرئيسية ، وسوف يمدك ذلك بالعديد من المواد الغذائية التكميلية . يجب أن تتناول المزيد فى حالة صيام العصير . عليك بشرب عصائر خضروات وفواكه مختلفة لزيادة جرعة المواد الغذائية التى تتناولها . كما أننا ننصح بشرب عصير خضروات مساوٍ لعصير الفاكهة لتجنب المزيد من سكر الفاكهة . إننا لا نعلم أى دراسة أوضحت آثاراً سيئة من كثرة العصير ولكن دائماً ما ينصح بالاعتدال فى أى شىء .

متى يمكننى إعطاء العصير لطفلى الرضيع ؟

إن أفضل عصير للرضيع خلال الستة شهور الأولى من العمر هو لبن الأم ، فهو يمده بالعديد من العناصر المغذية والواقية والتى لا تتواجد فى أى شىء آخر فى الطبيعة . وخلال هذه الفترة فإن الجهاز الهضمى للطفل لا يمكنه التعامل مع الأطعمة الأخرى بما فيها العصائر . ويمكن أن يصاب الطفل بالحساسية من الأطعمة إذا تم تقديمها له مبكراً . ولكن ما بين ستة وتسعة أشهر وعندما يبدأ فى إبداء الرغبة فى تناول أطعمة أخرى ؛ فيمكنك تقديم العصير ـ نوع واحد فى كل مرة ـ مع اتباع تعليمات طبيب الأطفال . تذكرى أن تقومى بتخفيف عصير طفلك بكمية مساوية من الماء .

أى الأجزاء من الفواكه والخضروات التى لا يجب عصرها ؟

إن قشر البرتقال والجريب فروت يحتوى على مواد سامة لذلك لا ننصح بتناولها بكميات كبيرة كما أن هذه القشور لها طعم مر ، فلن تضيف أى طعم جيد . تحتوى بذور التفاح على السيانيد ولهذا ننصح بإزالتها . لا تقوم بعصر أوراق الجزر ونبات الراوند أيضاً لوجود مواد سامة بهما . وأخيراً فإن أوراق الكرفس طعمها مر لهذا يجب عليك إزالتها . (لمزيد من الإرشادات اقرأ " نصائح عن العصير " صفحة ٢٨) .

نصائح عن العصير

إنه لمن السهل عمل عصير طازج . كل ما تحتاجه هو خضروات وفواكه عالية الجودة وعصَّارة جيدة . وللحصول على أفضل النتائج عليك أن تضع بعض الأشياء في ذهنك . الإرشادات التالية سوف تساعدك على إعداد عصير صحي وشهي .

- ☐ استخدم النباتات التى لم يستخدم بها مبيدات حشرية بقدر الإمكان لعمل أنقى عصير ممكن . فعندما لا تكون هذه الخضروات متاحة ؛ عليك بإزالة القشرة قبل العصر .
- ☐ قبل العصر، عليك بغسل الخضروات والفاكهة جيداً وإزالة الأجزاء التالفة.
- ☐ من الأفضل نزع القشرة عن البرتقال والجريب فروت قبل العصر نظراً لاحتوائها على مادة سامة كما أن لها طعم مر ولكن عليك بترك اللب الأبيض فهو يحتوى على فيتامين جـ ، ب٢ المفيدين . يجب نزع قشرة فواكه المناطق الاستوائية الحارة مثل الكيوى والبابايا . فهذه الفواكه غالباً ما تم زراعتها فى بلاد أجنبية مازالت تستخدم مواد تؤدى إلى الإصابة بالسرطان . أما قشور بقية الفواكه والخضروات بما فيها الليمون والبنزهير فيمكنك الاحتفاظ بها . إذا كان بها أى مادة شمعية فإننا ننصح بإزالة القشرة .
- ☐ يجب إزالة أى نواة للثمرة مثل الخوخ والبرقوق أما بذور الليمون والبنزهير والبطيخ والجريب فروت فيمكن إضافتها للفاكهة أثناء العصر . أما بذور التفاح فيجب إزالتها نظراً لاحتوائها على كمية من السيانيد .
- ☐ عند استخدام معظم الفواكه والخضروات فلا تتردد فى استخدام الساق والأوراق معها ، أما أوراق الجزر والراوند فيجب إزالتها وذلك لاحتوائها على مواد سامة .
- ☐ يجب تقطيع معظم الفاكهة والخضروات إلى أحجام تتناسب مع العصَّارة الخاصة بك . وعندما تستخدمها كثيراً فسوف تعرف حجم القطع اللازمة لها .
- ☐ تحتوى معظم الخضروات والفاكهة على كميات كبيرة من الماء لذلك يمكن عصرها بسهولة ، أما الخضروات والفاكهة التى تحتوى على قليل من الماء مثل الموز والكمثرى فلا يمكن وضعهم فى العصَّارة ، وعند استخدامهم يجب وضع الفاكهة الأخرى أولاً وبعد تحويلها إلى مزيج من العصير استخدمها لعصر المنتجات الجافة .
- ☐ معظم وصفات العصير فى هذا الكتاب تكفى لعمل عصير من ست إلى ثمانى أوقيات . فإذا أردت المزيد يمكنك مضاعفة المكونات مثلما تريد . تذكر أنه من الأفضل عمل العصير وتناوله فوراً بدلاً من عمله بكميات كبيرة وتخزينه لاستخدامه فيما بعد .

الجزء الثانى

الاضطرابات الشائعة

مقدمة

يحتوى الجزء الثانى على العصائر والنظم الغذائيـة الموصـى بهـا لأكثـر مـن خمسين مرضاً شائعاً من حب الشباب إلى علاج الجروح . فى بداية كل مدخل نقدم لك اقتراحات بسيطة تساعدك على جعل الطعـام يعمـل لصـالحك ولـيس ضدك ، ولتنمية خلاياك مع دعمهم بينما تتقدم أنت نحو الصحة والعلاج . لن يندهش العديد ممن قاموا بتجربة العصير من قبل مما سوف يجدونـه فـى هـذا الجزء ، فلقد عرفوا منذ سنوات مـا يـتم اكتشـافه ومعرفتـه اليـوم فـى المجـال العلمى . ولكن حتى الخبراء القدامى سوف يجدون بعـض المفاجـآت فـى هـذه الصفحات ، فمجال التغذية فى تقدم مسـتمر وهنـاك اكتشـافات عديـدة يوميـاً تؤكد على أهمية وجود الخضروات والفاكهة فى النظام الغذائى .

إن الاقتراحـات والوصـفات الموجـودة فـى نهايـة كـل مـدخل عـن العصـير صممت لتتوافق مع أحد النظم الغذائية المذكورة فـى الجـزء الثالـث . فـى كـل قائمة بالجزء الثانى سوف تعرف من خلال قسم " تعديل النظام الغـذائى " أى النظم التى يجب اتباعها والتعديلات التى يجب القيام بها . فاقرأ هـذا الجـزء بعناية ، فهو الأساس الذى وضع عليه عصائر مقترحة مـن الجـزء الثـانى فـى الفراغات الموجودة فى النظام الغذائى بـالجزء الثالـث ، فسـوف يمنحـك ذلـك نظام العصير الخاص بك .

إذا لم تكن قد قمت بتجربة العصير من قبل ؛ فتأكد من قراءة " نصائح عن العصير " صفحة ٢٨ قبل تجربة أى وصفة مقدمة فى الجزء الثانى والثالث . سوف تجيب هذه الإرشادات على العديد من الأسئلة بشأن اعداد الخضروات والفاكهة لاستخدامها فى العصائر، كما ستساعدك فى التأكد من أن العصير ذو نكهة طيبة وبأعلى جودة ممكنة .

تذكر أن المقترحات فى هذا الكتاب تستخدم فقط بالإضافة إلى ارشادات طبيبك وليست بدلاً منها . كما أن هذه المقترحات والوصفات سيتم الاستفادة منها جيداً إذا تم استخدامها مع برنامج غذائى متكامل .

والآن قم بتغذية جسدك لعلاجه وللتمتع بصحة جيدة ، وابدأ العلاج بالعصائر !

حب الشباب ACNE

يستخدم هذا المصطلح غالباً للإشارة إلى حب الشباب الشائع ، وهو مرض التهاب مزمن للغدد الدهنية وحويصلات البشرة . وهو يتميز بوجود رؤوس سوداء وبيضاء وبثور . وقد تؤدى الإصابة بحب الشباب المزمن إلى وجود ندبة . وكما أوضحت بعض الدراسات فى الإسكيمو وبعض الحضارات الأخرى التى عانت من حب الشباب بعد استخدام النظام الغذائى الغربى أن هذا النظام يعد أحد العوامل المسببة للإصابة بحب الشباب . هناك نوع من حب الشباب يتسبب فى حدوثه حالة تعرف بأنها " نقص السكر فى البشرة " أو" مرض السكر " وهذا يعنى أن البشرة " وهى أحد أعضاء الجسم " لا تتحمل السكريات .

نصائح عامة

عليك بتنقية وجهك مرتين يومياً على الأقل بصابون يحتوى على مادة الكبريت . بعد الغسيل قم بوضع جيل يحتوى على نسبة ٥٪ من بيروكسيد البنزول فى المساء . قم بنزع الرؤوس السوداء كل يومين أو ثلاثة. تجنب استخدام الكريمات وأدوات التجميل التى تحتوى على مواد دهنية ، مع تجنب الأدوية المحتوية على مادتى البروميد واليوديد .

تعديل النظام الغذائى

١. **الحد من تناول السكريات** . لقد أوضحت الدراسة أن مدى تحمل البشرة للجلوكوز يضعف بشدة عند المصابين بحب الشباب .
٢. **تناول أطعمة غنية بالألياف** . إن بشرة المصابين بحب الشباب يتم تنقيتها بسرعة وسهولة عند الإكثار من تناول الألياف ، وهى توجد بكثرة

فى الفاكهة والخضروات والحبوب والخبز الأسمر والبسكويت والبقول (الفول والعدس والبازلاء).

٣. **الإقلال من تناول الدهون والأطعمة عديمة الفائدة** . فى دراسة أجريت بعد الحرب العالمية الثانية بالإسكيمو ، لوحظ أن الأطفال الذين بدأو فى تناول الأطعمة ذات الدهون المشبعة وعديمة الفائدة والمأخوذة عن المجتمع الغربى قد أصيبوا بحب الشباب . إن النظام الغذائى الغربى غنى بالسعرات والدهون والأملاح والسكريات وبه قليل من الخضروات والفاكهة والحبوب الغنية بالألياف .

٤. **تجنب الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية** . تشتمل هذه الأطعمة على الألبان ومنتجاتها ، والسمن النباتى ، والزيوت النباتية المهدرجة . ولأن منتجات الألبان غنية بالكالسيوم فعليك التأكد من تناول أغذية وعصائر أخرى غنية بالكالسيوم (راجع الكوكتيل الغنى بالكالسيوم فى نهاية هذا الجزء) .

٥. **تجنب الأطعمة المقلية** .

٦. **الامتناع عن المشروبات الغازية والحلويات المصنعة** .

٧. **الحد من تناول الأطعمة التى تحتوى على اليوديد** . إن الإفراط فى تناول اليوديد يمكن أن يسبب حالة شبيهة بحب الشباب . فلقد ثبت أن الأطعمة السريعة تحتوى على كميات هائلة من اليوديد . والعديد من الأمريكيين يتناولون يوديد أكثر من حاجتهم إليه .

٨. **اتبع نظام غذائى للتنقية لعدة أيام لمساعدتك فى إزالة السموم من جسمك** . (لا ينصح لمن يقل أعمارهم عن سبعة عشر عاماً بتطبيق هذا النظام) عند عدم قيام الكلية والأمعاء بالتخلص من السموم والشوائب بالسرعة الكافية تؤثر على البشرة ولذلك فقد يكون نظام التنقية مفيداً (راجع نظم التنقية صفحة ٣٦٥)

٩. **ضع فى الاعتبار إمكانية إصابتك بحساسية من الأطعمة** . قد تتسبب الحساسية من بعض الأطعمة فى طفح الجلد عند بعض الأشخاص ، والأطعمة التى تحدث الحساسية تحتوى على الشيكولاته واللبن والمواد الكربوهيدراتية المصنعة (الحلويات) والمشروبات الغازية . يجب أن تعرف أن اختبار الدم أفضل من اختبار خدش الجلد لمعرفة الأطعمة المسببة

للحساسية . كما يمكنك تجربة الوجبات الإسقاطية لتحديد الأنواع التى تسبب الحساسية (صفحة ٣٦١) فهى طريقة فعالة لمعرفة الأطعمة المسببة للمشاكل .

١٠. **لا تشرب أكثر من كوب لبن واحد يومياً** . فالهرمونات الموجودة باللبن تزيد من حب الشباب .

١١. **هناك وصفة شعبية توصى بتناول من أربعة إلى خمسة أكواب من عصير الخيار يومياً ولمدة أسبوع** . ويقال إن ذلك يقوم بتنقية الدم والجهاز الليمفاوى ويؤدى إلى بشرة أكثر نقاءاً .

مواد غذائية مساعدة

- □ **فيتامين أ** يقلل من إفراز الدهون . ولكن عليك بالحذر فقد تظهر آثار جانبية نتيجة لزيادة تناول فيتامين أ . وينصح بتناول مادة البيتاكاروتين الموجودة فى الفاكهة والخضروات . فهى تتحول إلى فيتامين أ كلما احتاج الجسم لذلك .
- □ **فيتامين ب ٦** يفيد فى حالة ظهور الحبوب قبل الحيض .
- □ قد يكون **حمض الفوليك** مفيداً .
- □ **يقوم السلنيوم مع فيتامين هـ** بمعادلة مستويات الأحماض الأمينية .
- □ يقوم **الكروم** بتنمية مستويات تحمل الجلوكوز ويزيد من حساسية الأنسولين .
- □ يعتبر **الزنك** عنصراً حيوياً لمعالجة الجروح والالتهابات وبناء الأنسجة .
- □ **قد تكون الأحماض الدهنية الأساسية مفيدة ، إلى جانب نظام غذائى يفتقر إلى الدهون** . يمكن أن يعانى المصابون بحب الشباب من نقص فى هذه المواد . يعد زيت بذر الكتان النقى غنياً بالأحماض الدهنية مثل أسماك المياه الباردة والخضروات .

عصائر مفيدة

- ☐ جزر ، كرنب ، بقدونس - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- ☐ كرنب ، سبانخ ، فلفل أخضر - مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- ☐ سبانخ ، كرنب ، ورق بنجر - مصادر غنية بحمض الفوليك .
- ☐ بنجر سويسرى أحمر ، لفت ، برتقال - مصادر غنية بالسلنيوم .
- ☐ سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- ☐ بطاطا ، فلفل أخضر ، تفاح - مصادر غنية بالكروم .
- ☐ جذور الزنجبيل ، بقدونس ، جزر - مصادر غنية بالزنك .
- ☐ العصائر الطازجة - مصادر غنية بالأحماض الدهنية (الأساسية) .

وصفات عصائر مقترحة / حب الشباب

زنجيل مطحون

١/٤ شريحة جذر زنجبيل
٤ - ٥ جزر
١/٢ تفاحة منزوعة البذور

قم بطحن الزنجبيل مع الجزر والتفاح .

عصير البشرة النضرة

٢ شريحة أناناس غير منزوع القشرة
١/٢ ثمرة خيار
١/٢ تفاحة منزوعة البذور

ضع الأناناس فى المطحنة مع الخيار والتفاح .

كوكتيل الطاقة

حزمة صغيرة من البقدونس

٤ - ٦ جزر

بعض البقدونس الأخضر للزينة

ضع البقدونس في المطحنة مع الجزر . وقم بإضافة البقدونس الأخضر للزينة .

كوكتيل غني بالكالسيوم

٣ ورقات كرنب

حزمة صغيرة من البقدونس

٤ - ٥ جزر

½ تفاحة منزوعة البذور

قم بوضع الكرنب والبقدونس في المطحنة مع الجزر والتفاح .

خليط الخضروات

١ ورقة كرنب كبيرة

٢-٣ تفاح منزوع البذر

بنزهير مطحون للزينة

قم بوضع الكرنب في المطحنة ثم أضف التفاح والبنزهير . والمدهش أنك لن تشعر بطعم الكرنب .

البقع الجلدية التي تصيب كبار السن
AGE SPOTS

هذه البقع عبارة عن بقع صفراء بنية تظهر على البشرة عند كبار السن . وهي تظهر نتيجة حدوث تغيرات في جزيئات الخلية في البشرة ، وهي تعد

إشارة إلى تراكم السموم فى الجسم ، ويتسبب فى ظهورها النظام الغذائى السيء ، والتعرض باستمرار لأشعة الشمس ، والخلل فى وظائف الكبد ، والإقلال من التمرينات الرياضية .

نصائح عامة

يجب اتباع نظام شامل للمساعدة فى التخلص من هذه البقع . ينصح بممارسة التمرينات ـ ممارسة التمارين الهوائية ٤ مرات أسبوعياً على الأقل ولمدة ٣٠ دقيقة فى كل مرة . كما يعد المشىء وسيلة جيدة ، وذلك بجانب التعرض لأشعة الشمس ، وهناك وصفة شعبية تنصح بوضع زيت خروع أو زيت فيتامين هـ على البقع يومياً . تعد الوصفات الغذائية التالية ضرورية ومفيدة للغاية .

تعديل النظام الغذائى

١. **خطط للتخلص من السموم** . راجع نظام التنقية صفحة ٣٦٥ .
٢. **اجعل ٥٠ ـ ٧٥ ٪ من غذائك من الأطعمة الطازجة** .
٣. **تجنب وضع الزيوت فى درجات الحرارة العالية . عليك بحفظ جميع الزيوت فى الثلاجة** . قم بحفظ المكسرات والبذور فى الثلاجة أو الفريزر حتى لا تتغير نكهتها ورائحتها بسرعة . كما يجب أن تحفظ الحبوب فى مكان بارد وجاف. تجنب تناول الطعام المقلى بجميع أنواعه ؛ لأن الزيت الساخن والمطهى يحتوى على كميات كبيرة من المواد المضرة بالبشرة .
٤. **تجنب تناول الحلويات ، والكافيين ، والتبغ ،والأطعمة عديمة الفائدة.**
٥. **قم بتنقية كبدك** . إن تناول من اثنين إلى ثلاث أوقيات يومياً من عصير البنجر يعد قدراً كافياً لنظام التنقية . وبينما تقوم بالتخلص من السموم يمكنك زيادة العصير إلى ست أوقيات . وقم بعمل شاى من نصف ملعقة من جذر الهندباء . ابدأ بتناول كوب واحد يومياً ثم كوبين. وإذا أردت فقم بتجربة نظام تنقية الكبد (صفحة ٣٨٢).

مواد غذائية مساعدة

- □ **البيتاكاروتين** وهى مادة تزيل السموم وتبطء من الإصابة بالشيخوخة .
- □ **فيتامين ج** وهو مادة تزيل السموم وتساعد على تجديد الأنسجة .
- □ **فلافونيدات** وهي تعمل فى تعاون مع فيتامين جـ لتجديد الأنسجة .
- □ **فيتامين هـ** وهو يزيل السموم ويبطء من الإصابة بالشيخوخة ، كما يساعد على تجديد الأنسجة .

عصائر مفيدة

- □ جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ ـ مصادر غنية بمادة البيتاكاروتين .
- □ كرنب، بقدونس ، فلفل أخضر، سبانخ ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- □ عنب ، كريز ، جريب فروت ، ليمون ـ مصادر غنية بالفلافونيدات (للحصول على قائمة أكبر من المواد الغذائية ، راجع جزء الشيخوخة فى الجزء الثانى) .
- □ سبانخ ، هليون ، جزر ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .

وصفات عصائر مقترحة / البقع الجلدية

عصير الجمال

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

½ تفاحة منزوعة البذور

قم بوضع البقدونس مع السبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

عصير البشرة النضرة

٢ شريحة أناناس غير منزوعة القشرة
$\frac{1}{2}$ ثمرة خيار
$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور

ضع الأناناس فى المطحنة ثم قم بإضافة الخيار والتفاح .

كوكتيل شيرى لبشرة نقية

$\frac{1}{4}$ شريحة جذر زنجبيل
١ بنجر
$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

ضع الزنجبيل والبنجر والتفاح فى المطحنة ثم أضف الجزر .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى (نوع من القرنبيط)
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
$\frac{1}{2}$ فلفل أخضر

قم بوضع البروكلى والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

عصير الصباح

١ جريب فروت غير منزوع البذور
١ تفاحة منزوعة البذور

ضع الجريب فروت فى المطحنة ثم قم بإضافة التفاح .

الشيخوخة AGING

إن الشيخوخة ليست مرضاً على الرغم من اعتقاد الكثير فى ذلك . ولحسن الحظ فإن الشيخوخة المبكرة لا تصيب الجميع . وعلى الرغم من عدم وجود علاج سحرى لمنع هذه العملية من الحدوث إلا أن الأبحاث أوضحت أن هناك أغذية معينة تساعد على الإبطاء من ظهور العلامات المرئية منها ، كما يمكنها منع العديد من الاضطرابات المصاحبة لها وزيادة العمر المتوقع .

نصائح عامة

إن النظام الغذائى الأمريكى المتبع مسئول عن أكثر خمسة أسباب للمرض فى أمريكا . كما أنه يساهم فى زيادة الإصابة بالشيخوخة أكثر من أى عامل آخر . وهذا النظام غنى بالكربوهيدرات المصنعة ، والكولسترول والدهون المشبعة والأطعمة المصنعة ، ويفتقر إلى الخضروات والفواكه والحبوب والبقول والمكسرات والتى تمدنا بالألياف والفيتامينات والمعادن التى تحارب الشيخوخة .

بالإضافة إلى أن هذا النظام الغذائى ملىء بالأطعمة التى تثقل الجسد ، ويحتوى على كميات قليلة جداً مفيدة . إن هذا النظام يضر بنا وذلك لاحتوائه على المواد المعروفة بالمؤكسدات والتى تنتج فى أجسامنا من البيئة المحيطة ويتم تناولها مع الأطعمة ، فهى تكثر عن طريق المبيدات الحشرية ، والأطعمة المشوية والمقلية والقهوة وكثير غيرها . وتعد هذه المؤكسدات جزئيات متفاعلة ويمكنها تدمير الخلايا . وتؤدى هذه العملية إلى حدوث اضطرابات تشارك فى الإصابة بالشيخوخة ، لذا يجب التخلص من هذه المواد . وتعد المواد المضادة للشيخوخة مثل فيتامين ج ، وفيتامين هـ ، والبيتاكاروتين ومعدن السلنيوم موجودة بكثرة فى الخضروات والفاكهة ـ وهى المواد التى يفتقر إليها نظامنا الغذائى .

من الواضح أننا بحاجة إلى نظام غذائى مختلف . لقد أقرت كُلٌ من " ليزلى "و" سوزانا كينتون " فى كتابهما " الطاقة الطبيعية " أن الأطعمة الطازجة غنية بطاقة هائلة ليس فقط لتحسين مظهر الفرد بل أيضاً لتحسين حالته الصحية . على سبيل المثال ، فلقد ذكروا الحقيقة القائلة بأن الطعام غير المطهى هو أحد الأسباب فى جاذبية منتجعات الاستشفاء لكثير من الأشخاص . ولقد لاحظوا أنه عندما يتم اتباع نظام غذائى غير مطهى لمدة أسبوعين فإن الشخص يبدو أصغر سناً مع بشرة نضرة وعيون مشرقة ، كما سوف يلاحظ تحسن الشعر . أما عندما يتم اتباع هذا النظام لمدة سنتين فسوف يختلف مظهر الشخص تماماً وسوف يستعيد صحته مرة أخرى . فإذا لم يثيرك كل هذا عندما تعرفه عن الطعام غير المطهى ؛ فإننا نعتقد أنه لا يوجد ما يثيرك على الإطلاق !

تعديل النظام الغذائى

١. **تناول الغذاء الغنى بالخضر والفاكهة الطازجة وعصائرها** . يجب أن يحتوى ٥٠٪ من غذائك على أطعمة طازجة .
٢. **عليك بزيادة كمية الألياف المحتوية على الجلاتين فى غذائك عن طريق زيت الكتان ونخالة الشوفان والأرز والبكتين وهى موجودة فى الخضر والفاكهة .**
٣. **حاول إضافة عصير العنب الأسود لغذائك** . فهو غنى بفيتامين ب ٢ ويؤخر ظهور اعراض الشيخوخة .
٤. **تناول المزيد من الكرنب ، والزبادى ، وزيت الزيتون فلقد تم اكتشاف تأثيرهم على تأخير ظهور اعراض الشيخوخة .**
٥. **قم بإضافة الزعتر والخزامى للطعام . فهذه الأعشاب تستخدم لإبطاء عملية الإصابة بالشيخوخة .**
٦. **قلل من استهلاكك للأطعمة المصنعة مثل الدقيق الأبيض ومنتجاته** . نعم فإنه يصنع المعجنات والزلابية والفطائر التى تعشقها ، ولكنك سوف تجنى الكثير إذا تركت هذا وتناولت الكثير من الخبز والفطائر المصنوعة من نخالة الحبوب .

٧. **تجنب السكر المصنع ومنتجاته** . مثل كعكة الشيكولاته والزبادى المجمد وشرائح الحلويات ، وعليك أن تفكر فى عدم إصابتك بتجاعيد الوجه عندما ترفض تناول هذه الأطعمة .

٨. **قم بتقليل الدهون المشبعة والكولسترول والبروتين الحيوانى** . وإليك المفاجأة : فالزبد الحيوانى أفضل من الزبد المستخرج من الزيوت النباتية . فهناك بعض المواد فى السمن النباتى أثبتت الدراسات أنها تؤدى للإصابة بالسرطان . أخيراً يمكنك القول بأن هناك ما تفضل مذاقه وتكتشف أنه الأفضل بالنسبة لك . ولكن لا تزيد من استخدام الزبد الحيوانى . فالإرشادات العامة تنصح بعدم زيادة الدهون المشبعة عن أربع ملاعق يومياً .

٩. **اتبع نظاماً نباتياً يوماً أو يومين أسبوعياً** . ولتكن وجباتك الرئيسية فى تلك الأيام من الفول والعدس والبازلاء ونبات الصويا ومنتجاته ، بالإضافة إلى استخدام المزيد من بروتين هذه الخضروات فى نظامك اليومى .

١٠. **عليك بانتقاء الزيوت النباتية واعمل على زيادة تناول زيوت السمك** .

١١. **انتق وجبات خفيفة مغذية مثل المكسرات وزبدة الجوز والبذور وأعواد الخضروات الطازجة ، والقرمشات المصنوعة من الدقيق الأسمر والفشار بدون الزبد والفاكهة الطازجة** .

١٢. **قلل من الكافيين وامتنع عن تناول القهوة والشاى والشيكولاته** .

١٣. **تجنب تناول الكحول** .

١٤. **حاول تجنب الأطعمة المصنعة قدر الامكان** .

١٥. **عليك بعمل برنامج غذائى فى حياتك للتخلص من السموم** . اتبع صيام العصير أو أى نظام تنقية فعال للتخلص من السموم التى فى جسدك (راجع نظام التنقية صفحة ٣٦٥) .

مواد غذائية مساعدة

□ **فيتامين ج ، وفيتامين هـ ومعدن السلنيوم هى مضادات الأكسدة** والتى تحمى الخلية من ضرر المؤكسدات وبذلك تقينا من الشيخوخة المبكرة . أى أن هذه المواد تلتهم هذه السموم قبل وصولها إلى الخلايا .

- **البيتاكاروتين ومجموعات الكاروتين الأخرى تعد من مضادات الأكسدة والتى تتحول عن طريق الجسم إلى فيتامين أ بالنسب التى نحتاجها .** ويعد الكاروتين من أقوى المقاتلين المعروفين لحماية الجسد من مؤكسد معين وهو الأكسجين الأحادى. كما يعد الكاروتين مفيداً لمنع تقلص الغدة التوتية وبذلك يقوى جهاز المناعة .
- **الفلافونيدات** تمنع ما تسببه المؤكسدات من ضرر . وهى مثل الكاروتين من المواد الغذائية الموجودة فى النباتات وتعد من مضادات الأكسدة .
- **المثيونين والسيستين** وهى أحماض أمينية تحتوى على الكبريت المؤثر في تجنب اعراض الشيخوخة . وتعد البقول والأسماك والكبد والبيض والخميرة والكرنب والمكسرات مواد غنية بالكبريت .

عصائر مفيدة

- كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلى ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- سبانخ ، هليون ، جزر ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .
- بنجر أحمر سويسرى ، لفت ، ثوم ، برتقال ـ مصادر غنية بمعدن السلنيوم .
- جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين وغيره من أنواع الكاروتين الأخرى .
- مشمش ، توت ، زبيب ، بروكلى ، كرنب، كانتلوب ، كريز ، عنب ، جريب فروت ، ليمون ، برتقال ، بابای ، بقدونس ، خوخ، برقوق ، فلفل أخضر ، طماطم ـ مصادر غنية بالفلافونيدات .

وصفات عصائر مقترحة / الشيخوخة

عصير الجمال

حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع السبانخ والبقدونس فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

عصير البشرة النضرة

٢ شريحة أناناس غير منزوع القشرة
½ ثمرة خيار
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الأناناس فى المطحنة ثم قم بإضافة الخيار والتفاح .

مشروب غني بالكالسيوم

٣ ورقات كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ ـ ٥ جزر

ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة ثم أضف الجزر .

سلطة الخضروات المميزة

٣ ورقات بروكلى
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
½ فلفل أخضر

ضع الكرنب والثوم فى المطحنة مع الجزر أو الطماطم . ثم قم بإضافة الكرفس والفلفل الأخضر .

عصير الكانتلوب

½ ثمرة كانتلوب غير منزوعة القشرة

قم بتقطيع الكانتلوب إلى شرائح ثم ضعها فى المطحنة .

كوكتيل سلطة الفاكهة

عنقود صغير من العنب
½ تفاحة منزوعة البذور
¼ ليمونة

ضع العنب فى المطحنة ثم أضف التفاح والليمون .

الحساسية ALLERGIES

تعد الحساسية رد فعل لمادة ليس لها أى تأثير على الأشخاص غير المصابين بالحساسية . وهو رد فعل يسببه تحرر مادة الهستامين أو مواد مشابهة لها من الخلايا المصابة . وتعرف هذه بالمواد المسببة للحساسية ، وقد تكون أى شيء يؤدى لحدوث أعراض الحساسية .

نصائح عامة

يجب تحديد الطعام المسبب للحساسية وتجنب الطعام المسبب للمشكلة . تعد اختبارات الدم أكثر فاعلية من اختبار خدش الجلد لتحديد الطعام المسبب للحساسية أو عليك أن تجرب نظام الوجبات الإسقاطية (صفحة ٣٦١) ، وهو اختبار ذاتى لمعرفة ما يسبب الحساسية كما أنه أقدم اختبار معروف ويعتمد عليه كثيراً . هناك بعض المواد الإضافية التى قد تسبب ردود أفعال للحساسية مثل الكبريت وملح الصوديوم الأحادى والمواد السكرية منخفضة السعرات . بالإضافة إلى أن تزايد نمو فطر الكانديدا البيضاء يمكن أن يسبب حساسية تجاه العديد من الأطعمة . قد يقوم الأطباء بتحليل الدم أو البراز لمعرفة ما إذا كان هناك تزايد فى نمو الفطر فى الجسم أم لا ، وعندما يتم السيطرة على نمو هذا الفطر فسوف يلاحظ العديد من الناس أنهم يشعرون بالتحسن من أعراض الحساسية . (لمعرفة النظام الغذائى الأمثل راجع داء فطر الكانديدا فى الجزء الثانى) هذا بالإضافة إلى أن صيام العصائر (صفحة ٣٦٧) مفيد فى حالة من يعانون من الحساسية .

تعديل النظام الغذائى

١. **قم بتحديد الأطعمة التى تسبب الحساسية ، وقم بالحد من الأطعمة التى تتسبب فى ظهور الأعراض** . قد ترغب فى اتباع نظام الوجبات الإسقاطية (صفحة ٣٦١) .
٢. **تجنب المواد الإضافية التى تسبب ردود الأفعال مثل ملح الصوديوم الأحادى الكبريتيت والمواد السكرية منخفضة السعرات** .
٣. **اتبع نظام تقوية المناعة** (صفحة ٣٥٧) .
٤. **راجع كتاب " وصفات الطهى للمصابين بالحساسية لسالى روكويل** ". لقد أعدت أيضاً كتاباً لمساعدة المصابين بالحساسية بعنوان " لعبة التناوب " .

مواد غذائية مساعدة

- □ **فيتامين ب ٦** مفيد للحساسية من جلاتيونات الصوديوم الأحادية .
- □ **فيتامين ب ١٢** له فوائد علاجية . قم بمناقشة طبيبك عن الأغذية التكميلية حيث لا توجد هذه المادة فى العصائر .
- □ **فيتامين ج** قد يؤدى إلى انخفاض مستويات حساسية الهستامين فى الدم وملح الصوديوم الأحادى .
- □ **فيتامين هـ** له نشاط مضاد للهستامين .
- □ **المولبدنيوم** قد يكون مفيداً ، فهو كمادة غذائية يعانى معظم المصابين بحساسية الكبرتيت من الافتقار إليه .
- □ **البكتريا اللبنية** ومشتقاتها قد تكون مفيدة ، فنقصها يتواجد مع الأطعمة المسببة للحساسية . ناقش طبيبك عن الأغذية التكميلية حيث إن هذه المواد لا توجد فى العصائر .
- □ **الفلافونيدات** تقوى عمل فيتامين ج .

عصائر مفيدة

- □ كرنب ، سبانخ ، فلفل أخضر ـ مصادر غنية بفيتامين ب ٦ .
- □ كرنب ، بقدونس ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- □ سبانخ ، هليون ، جزر ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .
- □ قرنبيط ، سبانخ ، ثوم ـ مصادر غنية بالمولبدنيم .
- □ برتقال ، كانتلوب ، بقدونس ـ مصادر غنية بالفلافونيدات .

وصفات عصائر مقترحة / الحساسية

مشروب غني بفيتامين هـ

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

٣ ـ ٤ عود هليون

ضع السبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر والهليون .

شراب المولبدنيم

حزمة صغيرة من السبانخ

١ فص ثوم

٤ ـ ٥ جزر

٤ ورقات قرنبيط صغيرة

ضع السبانخ مع الثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر والقرنبيط

كوكتيل شيرى للتنقية

½ شريحة جذر زنجبيل

١ بنجر

¼ تفاحة منزوعة البذور

٤ جزر

ضع البنجر والزنجبيل والتفاح فى المطحنة ثم أضف إليهم الجزر .

عصير الكانتلوب

½ كانتلوب غير منزوع القشرة

قم بتقطيع الكانتلوب إلى شرائح وضعها فى المطحنة .

الصلع ALOPECIA

راجع فقدان الشعر

الزهايمر ALZHEIMER'S DISEASE

يشبه مرض الزهايمر أعراض الشيخوخة المتأخرة ؛ ولكنه يصيب الأفراد من سن ٤٠ إلى ٦٠ عاماً . وتتسم هذه الحالة بفقدان الذاكرة وتغير حاد فى المزاج ، وتغيرات فى الشخصية ، وعدم القدرة على التركيز أو التواصل ، وعدم إدراك الوقت والمكان . لقد كشف تشريح ضحايا الزهايمر عن كميات كبيرة من الألومنيوم والسليكون فى الألياف العصبية المتشابكة وبقع فى أغشية المخ . كما وجد زيادة فى الكالسيوم والبروتين والكبريت ، كما وجد أيضاً أن مرضى الزهايمر لديهم نقص فى البوتاسيوم والسلنيوم والبورون والزنك وفيتامين ب ١٢ و " العلاج " الوحيد الآن هو الوقاية .

نصائح عامة

نظراً للصلة الوثيقة بين الإصابة بمرض الزهايمر وزيادة كميات الألومنيوم فى المخ ؛ فإنه ينصح بإزالة كل مصادر الألومنيوم من الغذاء اليومى . وهذه المواد تشمل مياه الشرب الملوثة بالألومنيوم ، وبعض مضادات الحموضة ، والأسبرين الذى يدخل فى تركيبة مضادات الحموضة ، والعديد من المطهرات ومزيلات العرق ، وبعض أدوات التجميل ، وبعض أنواع معجون الأسنان ، وأدوية الإسهال وشامبو ضد القشرة والعبوات المصنعة من الألومنيوم ، وورق الألومنيوم ومسحوق الخبز المحتوى على الألومنيوم .

ينصح بعمل تحليل دم بشكل منتظم لقياس مستوى المعادن لمنع هذا المرض أو لإيقافه فى مرحلة مبكرة . كما يعد تحليل الشعر وسيلة فعالة لتحديد المعادن الثقيلة مثل الألومنيوم . وطبقاً لنتيجة التحاليل يمكنك أنت وطبيبك معالجة القصور والحد من المواد الزائدة .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى .** (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. **تجنب الأطعمة السريعة ، خاصة المعدة بالجبن المصنع .** فمعظم الجبن المصنع يحتوى على الألومنيوم . كما يجب تجنب الأطعمة المقلية لوجود مواد سامة والمعروفة بالمؤكسدات والتى تنتج عن عملية القلى .
٣. **تجنب الوجبات والمشروبات التى تم طهيها أو تخزينها فى عبوات من الألومنيوم .**
٤. **عليك بتناول أطعمة غنية بالألياف .**
٥. **اتبع صيام العصير عدة مرات سنوياً (راجع صفحة ٣٦٧) أو عليك باستخدام نظام التنقية لمدة ستة أسابيع (صفحة ٣٨٤) مرة كل عام لمساعدتك على تطهير جسدك من المعادن الثقيلة .**
٦. **يجب أن يشمل غذاؤك على أسماك الماكريل والسردين والسلمون ، وذلك لأن هذه الأطعمة غنية بالإنزيم المساعد Q10 وهو مضاد للأكسدة ويساعد الأكسجين للوصول إلى الخلايا .**
٧. **تناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل البصل والثوم والبقول والبيض .** فهذه الأطعمة تساعد على تنقية الجسم من المعادن الثقيلة . كما أن الألياف القابلة للذوبان وبعض المواد اللزجة وبذر القطونا ونخالة الشوفان تعد عوامل مساعدة لإزالة السموم .
٨. راجع الجزء الخاص بفقدان الذاكرة فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- □ **البيتاكاروتين** يعد مادة مضادة للأكسدة ويساعد الجسم على التخلص من السموم .
- □ **فيتامين ج** هو مادة مضادة للأكسدة تدمر المواد المؤكسدة .
- □ **الفلافونيدات** تساعد فيتامين ج على العمل بفاعلية وتقوم بتنشيط الدورة الدموية .
- □ **فيتامين هـ** مادة مضادة للأكسدة والتى تقوم بتنشيط الدورة الدموية وتساعد فى تجديد الأنسجة .
- □ **السلنيوم** مادة مضادة للأكسدة تساعد الجسم فى التخلص من السموم .

عصائر مفيدة

- □ جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- □ كرنب، بقدونس، فلفل أخضر، سبانخ ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- □ عنب ،كريز ، جريب فروت، ليمون ـ مصادر غنية بالفلافونيدات (راجع الشيخوخة فى الجزء الثانى) .
- □ سبانخ ، هليون ، جزر ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .
- □ لفت ، ثوم ، برتقال ـ مصادر غنية بالسلنيوم .

وصفات عصائر مقترحة / للوقاية من مرض الزهايمر

مشروب البوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

ضع أوراق السبانخ والبقدونس فى المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس .

كوكتيل الخضروات

حفنة من القمح
½ حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من الجرجير
٤ جزر
٣ عود كرفس
½ كوب شمر مطحون
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع القمح مع البقدونس والجرجير فى المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس والشمر والتفاح .

كوكتيل شيرى للتنقية

¼ شريحة جذر زنجبيل
١ بنجر
½ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

ضع الزنجبيل والبنجر والتفاح فى المطحنة ثم أضف الجزر .

كوكتيل منشط

حزمة صغيرة من البقدونس
٤ جزر
١ فص ثوم
٢ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة ثم أضف الجزر والثوم والكرفس .

كوكتيل سلطة الفواكه

عنقود متوسط من العنب
½ تفاحة منزوعة البذور
¼ ليمونة

ضع العنب فى المطحنة ثم أضف التفاح والليمون .

الأنيميا ANEMIA

الأنيميا هى حالة تتسم بنقص فى عدد خلايا الدم الحمراء ، أو فى حجم الدم أو أحجام وأشكال غير طبيعية لخلايا الدم الحمراء . وتتميز بالشحوب والوهن والميل إلى الإرهاق والأرق وسرعة الغضب والإحباط ومقاومة ضعيفة للالتهابات . ويعد الحديد عاملاً مهماً فى حالة الأنيميا حيث يسوء تكوين خلايا الدم الحمراء بسبب نقص كميات الحديد . ومع ذلك فهناك العديد من العوامل المسببة للأنيميا ، ونقص الحديد أحد هذه العوامل . وتشمل العوامل الأخرى نقص حمض الفوليك وفيتامين ب ١٢ ، هذا بالإضافة إلى إنتاج الهيموجلين الضعيف مثلما يحدث فى حالة الأنيميا التى تتميز بخلايا الدم الحمراء الهلالية الشكل .

نصائح عامة

يعتمد العلاج على نوع الأنيميا ، وأشهر ثلاثة أنواع هم نقص الحديد ، ونقص حمض الفوليك ، ونقص فيتامين ب ١٢ . ويشمل العلاج إمداد الجسم بالمواد الغذائية المناسبة . فإذا كنت تعتقد أنك مصاب بالأنيميا فعليك باستشارة الطبيب .

تعديل النظام الغذائى

١. **لجميع أنواع الأنيميا ، عليك بتناول غذاء غنى بالخضروات الورقية وعصائرها** . كما يجب تناول الأغذية الغنية بالحديد وتشمل البقول ، والعسل الأسود ، والمشمش المجفف ، والزبيب ، واللوز ، والأسماك القشرية . لقد أظهر فيتامين ج قدرته الكبيرة على إمتصاص الحديد ، فلم يعد ينصح بأكل الكبد ما لم يتم التأكد من نمو الحيوانات فى بيئة غير ملوثة ، ولم يتم تغذيتهم بالهرمونات والمضادات الحيوية . حيث إن الكبد هو العضو الذى يتم تخزين السموم به . ولذلك فإن تناول الكبد كغذاء اليوم يعد شيئاً ضاراً أكثر منه مفيداً . كما يجب تجنب الشاى حيث إنه يحتوى على حامض التنيك والذى يحد من امتصاص الحديد بنسبة ٥٠٪ عند تناوله مع الوجبات.

٢. **يُنصح دائماً بتناول فيتامين ب ١٢ مع حمض الفوليك** . تشمل الأطعمة الغنية بفيتامين ب ١٢ المحار والسردين وصفار البيض وسمك الأريوان والسلمون والتونة واللحوم الحمراء . أما الأطعمة الغنية بحمض الفوليك فتشمل البسلة البرية، والقمح ، واللحوم الحمراء ، والبقول ، والنخالة ، والهليون ، والعدس ، وعين الجمل ، والسبانخ ، والكرنب .

٣. **إذا كانت أنيميا نقص فيتامين ب ١٢ بسبب نقصاً فى عامل جوهرى (مادة تنتج فى المعدة) فيجب تناول كميات كبيرة من فيتامين ب ١٢ ، كما يرجى استشارة الطبيب .**

مواد غذائية مساعدة

أنيميا نقص الحديد

- الحديد
- فيتامين ج

أنيميا نقص حمض الفوليك

- حمض الفوليك
- فيتامين ب ١٢

أنيميا نقص فيتامين ب ١٢

- ☐ حمض الفوليك
- ☐ فيتامين ب ١٢

عصائر مفيدة

- ☐ بقدونس ، أوراق البنجر ، الجزر ـ مصادر غنية بالحديد .
- ☐ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ هليون ، سبانخ ، كرنب ـ مصادر غنية بحمض الفوليك
- ☐ لا توجد فواكه أو خضروات غنية بفيتامين ب ١٢ ، وبالنسبة للأشخاص النباتيين يجب عليهم تناول أغذية تكميلية تحتوى على فيتامين ب ١٢ ، أو تناول الحبوب المزودة بفيتامين ب ١٢ مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً .

وصفات عصائر مقترحة / الأنيميا

مشروب غنى بحمض الفوليك

٢ ورقة كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ ـ ٥ جزر

ضع الكرنب والبقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم قم بإضافة الجزر .

مشروب غنى بالحديد

٣ رؤوس بنجر
٤ ـ ٥ جزر
½ فلفل أخضر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع رؤوس البنجر فى المطحنة مع الجزر ثم أضف الفلفل الأخضر والتفاح .

مشروب منشط

حزمة صغيرة من البقدونس
١ فص ثوم
٤ جزر
٢ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة ثم أضف الجزر والثوم والكرفس .

المشروب المفضل

حزمة صغيرة من السبانخ
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع السبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

القلق ANXIETY

راجع التوتر

فقدان الشهية APPETITE , POOR

راجع نقص الوزن

التهاب المفاصل ARTHRITIS

عادة ما يصاحب التهاب المفاصل ألم وتغيرات فى البنية . وأكثر أنواع الالتهاب شيوعاً هو التهاب العظام والتهاب المفاصل الرثيانى ـ الروماتويد .

التهاب العظام

التهاب العظام هو أحد أشكال التهاب المفاصل والذى يؤثر على العظام والمفاصل ويتميز بحدوث تيبس بسيط فى الصباح الباكر وبعد فترات الراحة وألم أشد عند حركة المفصل وفقدان وظيفته ، وتتفاوت الأعراض ما بين الألم الموضعى ، وتضخم الأنسجة اللينة ، وتضخم العظام ، وعدم سهولة الحركة ، وتشقق المفاصل أثناء الحركة . يتم تصنيف التهاب العظام إلى قسمين ـ أولى ، وثانوى . التهاب العظام الأولى هو حالة التهاب المفاصل ويحدث عند إنهاك الجسم إنهاكاً شديداً . أما الالتهاب الثانوى فيأتى نتيجة لتهيؤ الجسم لذلك عن طريق جرح أو التهاب سابق فى المفاصل .

نصائح عامة

إن المصابين بالتهاب العظام يجب أن يحافظوا على أوزانهم . فالوزن الزائد يضيف جهداً على المفاصل . قد تختفى هذه الأعراض عند بعض الأشخاص تماماً عندما يخفضون أوزانهم . (راجع نظام إنقاص الوزن صفحة ٣٩١) .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك بالإقلال من تناول الفصيلة الباذنجانية ـ الطماطم ، والفلفل ، والبطاطس ، والباذنجان ، والتبغ** . فإذا تحسنت الأعراض بشكل بسيط فعليك أن تستمر فى تجنب هذه الأطعمة . وعلى الرغم من عدم إثبات صحة ذلك إلا أن هناك نظرية توضح أن استهلاك المادة القلوية الموجودة

فى هذه الأطعمة يؤدى على المدى البعيد إلى منع إصلاح الكولاجين الطبيعى فى المفاصل أو يزيد من التهابات المفاصل .

٢. **تجنب الفصيلة الحمضية ـ الليمون ، والبنزهير ، والبرتقال ، والجريب فروت** . فهذه العائلة ـ مثل عائلة الباذنجانيات ـ من المعتقد أنها تساهم فى تضخم المفاصل .

٣. **عليك بتجنب الأطعمة المصنعة مثل الدقيق ، والسكر الأبيض ، والأطعمة المحفوظة** . تناول نظاماً غذائياً غنياً بالخبز الأسمر والبقول (الفول ، والبازلاء ، والعدس) والبذور ، والمكسرات ، والخضروات والفاكهة . ويجب أن يحتوى هذا النظام على نسبة ضئيلة من المنتجات الحيوانية المحتوية نسبة بسيطة من الدهون .

٤. **عليك بالحد من استهلاك الحلويات .**

٥. **يجب أن تقوم بعمل تحليل الحساسية .**

٦. **عليك أن تتأكد من نقص حمض الهيدروكلوريك** . عليك باستشارة الطبيب من أجل هذا الغرض .

٧. **قم بتجربة صيام العصائر والذى يعد مفيداً فى حالة التهاب المفاصل .**
(لمزيد من المعلومات راجع صفحة ٣٦٧)

مواد غذائية مساعدة

- **فيتامين ب٣** (نياسيناميد) قد يحدث تحسناً ملحوظاً خلال أسبوعين إلى ستة أسابيع . ويقال إن هذه المادة مفيدة فى حالة التهاب مفاصل الركبة . (تحذير ! قد تؤثر هذه المادة على الكبد أو تسبب الشعور بالغثيان .)
- **حمض البانتوثينك** قد يكون مفيداً وذلك لأن نقص هذا المركب دائماً ما يصاحب التهاب العظام .
- قد يكون **فيتامين ج** مفيداً .
- **فيتامين هـ** قد يكون له نفس تأثير الأدوية المضادة للالتهابات .
- **المثيونين** يعد مادة ضرورية فى بناء الغضروف .
- **مختزل الأوكسيد** الذى يحمى الخلايا من الأوكسيد . قد يكون له فوائد علاجية .

- ☐ **النحاس** يعد مادة مفيدة ، ونقصها يؤدى إلى التهاب العظام .
- ☐ **الفلافونيدات** تم اكتشاف فوائدها .
- ☐ **البروميلين** له خصائص مضادة للالتهابات وتقوية المناعة .

عصائر مفيدة

- ☐ بروكلى ، كرنب ـ مصادر غنية بحامض البانتوثينك .
- ☐ كرنب ، بقدونس ، سبانخ ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ سبانخ ، جزر ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .
- ☐ جزر ، جذر الزنجبيل ، تفاح ـ مصادر غنية بالنحاس .
- ☐ كريز ، عنب برى ـ مصادر غنية بالفلافونيدات .
- ☐ أناناس ـ المصدر الوحيد لإنزيم البروميلين .

وصفات عصائر مقترحة / التهاب العظام

سلطة الخضروات المميزة

٣ ورقات بروكلى

١ فص ثوم

٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم

٢ عود كرفس

$\frac{1}{2}$ فلفل أخضر

ضع البروكلى والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم ، ثم الكرفس والفلفل الأخضر .

كوكتيل للمساعدة على الهضم

حزمة صغيرة سبانخ

٤ ـ ٥ جزر

ضع السبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر .

مشروب البروميلين المميز

¼ ثمرة أناناس غير منزوعة القشرة

ضع الأناناس فى المطحنة .

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل

٤ ـ ٥ جزر

½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

كوكتيل الزنجبيل والعنب

حزمة صغيرة من العنب البرى

حزمة متوسطة من العنب

¼ شريحة جذر زنجبيل

بعض الماء

ضع العنب البرى فى المطحنة ثم أضف العنب والزنجبيل . ضع العصير فى كوب واملأه إلى نهايته بالماء .

التهاب المفاصل الرثيانى (الروماتويد)

يتميز مرض التهاب المفاصل الرثيانى بتغيرات التهابية فى المفاصل وبنيانها . وأعراضه هى الإرهاق ، وحمى طفيفة ، وضعف وتغلظ وألم المفاصل . وعادة ما يكون هناك ألم شديد فى المفاصل مع زيادة الالتهاب الذى يبدأ بالمفاصل الصغيرة ثم يؤثر على بقية المفاصل فى الجسم . هناك دلائل على أن التهاب المفاصل هو رد فعل للمناعة الذاتية والتى تنمو فيها الأجسام المضادة ضد مكونات أنسجة المفاصل .

تعديل النظام الغذائى

١. **تناول نظام غذائى به القليل من الدهون والسعرات الحرارية مع استبعاد المصادر الحيوانية (اللحوم ، ومنتجات الألبان ، وغيرها) .**
لقد أوضحت الدراسات أن المرضى الذين يتبعون هذا النظام الغذائى يلاحظون أنهم يشعرون بالتحسن من آلام المفاصل . ولقد ثبت أن النظام الغذائى النباتى مع استبعاد المنتجات الحيوانية ماعدا السمك مفيد للغاية .
٢. **تناول المزيد من أسماك المياه الباردة مثل الماكريل ، والسلمون، والتونة، والسردين** . كما أن زيت كبد السمك قد يكون مفيداً .
٣. **لا تتناول منتجات السكر والدقيق الأبيض ، ودقيق القمح ، والملح ، والبهارات ، والشاى ، والقهوة .**
٤. **عليك بتحديد الأطعمة التى تصيبك بالحساسية** . (راجع نظام الوجبات الإسقاطية صفحة ٣٦١) .
٥. **تأكد من نقص حمض المعدة (حمض الهيدروكلوريك)** . ارجع لطبيبك لعمل التحاليل اللازمة .
٦. **هناك علاج شعبى ينصح بتناول الريحان بدلاً من الشاى** . فلقد تم استخدام الريحان لتخفيف آلام المفاصل .
٧. **جرب صيام العصائر ، فلقد أثبت فائدته لمساعدة المصابين بآلام المفاصل .**
(لمزيد من المعلومات راجع صفحة ٣٦٧) .

مواد غذائية مساعدة

- **فيتامين ج** له تأثير مضاد للالتهابات .
- **فيتامين هـ** له تأثير مضاد للالتهابات .
- **فيتامين ك** يقوم بتثبيت أعضاء وخلايا أنسجة المفاصل .
- **حمض البانتوثينك** قد يكون مفيداً ؛ فلقد تم اكتشاف أن نقصه له صلة وثيقة بالأعراض .

- **النحاس** له تأثير مضاد للالتهابات .
- **الحديد** قد يكون مفيداً ؛ لأن نقصه يسبب الأعراض (هناك جدل بشأن الأغذية التكميلية المحتوية على الحديد . لذلك يعد الطعام أفضل مصادره) .
- **المنجنيز** قد يكون له فوائد علاجية .
- **السلنيوم** قد يكون مفيداً لأن نقصه قد يسبب الأعراض .
- **الكبريت** قد يكون مفيداً لأن نقصه قد يسبب الأعراض .
- **الزنك** قد يكون مفيداً لأن نقصه قد يسبب الأعراض .
- **البروميلين** له تأثير مضاد للالتهابات .
- **الأحماض الدهنية** لها فوائد علاجية .
- **مختزل الأكسيد القوى** له تأثير مضاد للالتهابات .

عصائر مفيدة

- بقدونس ، بروكلى ، سبانخ ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- سبانخ ، جزر ، طماطم ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .
- بروكلى ، كرنب ـ مصادر غنية بفيتامين ك .
- بروكلى ، كرنب ـ مصادر غنية بحمض البانتوثينك .
- جزر ، جذر زنجبيل ، تفاح ـ مصادر غنية بالنحاس .
- بقدونس ، أوراق البنجر ، بروكلى ـ مصادر غنية بالحديد .
- سبانخ، أوراق البنجر، جزر، برتقال، عنب، لفت ـ مصادر غنية بالمنجنيز .
- جذر الزنجبيل ، بقدونس ، جزر ـ مصادر غنية بالسلنيوم .
- كرنب ـ مصادر غنية بالكبريت .
- جذر الزنجبيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .
- أناناس ـ المصدر الوحيد الغنى بالبروميلين
- الخضروات الخضراء الداكنة ـ مصادر غنية بالأحماض الدهنية .

وصفات عصائر مقترحة / التهاب المفاصل الرثياني (الروماتويد)

الكوكتيل المفضل

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

½ تفاحة منزوعة البذور

ضع السبانخ فى المطحنة ثم قم بإضافة الجزر والتفاح .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر ثم الكرفس .

مشروب البروميلين المميز

¼ ثمرة أناناس غير منزوعة القشرة

ضع الأناناس فى المطحنة .

سلطة الخضروات المميزة

٣ ورقة بروكلى

١ فص ثوم

٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم

٢ عود كرفس

½ فلفل أخضر

قم بوضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم بعد ذلك الكرفس والفلفل .

زنجبيل مطحون

$\frac{1}{4}$ شريحة جذر زنجبيل
$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور
٤ ـ ٥ جزر

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

مشروب مورين المنشط

$\frac{1}{4}$ أناناس غير منزوع القشر
$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور
$\frac{1}{4}$ شريحة جذر الزنجبيل

ضع الأناناس فى المطحنة ثم قم بإضافة التفاح والزنجبيل .

كوكتيل العنب والزنجبيل

حزمة صغيرة من العنب البرى
حزمة متوسطة من العنب
$\frac{1}{4}$ شريحة جذر الزنجبيل
بعض الماء

ضع العنب فى المطحنة ثم أضف العنب والزنجبيل . ضع العصير فى كوب واملأه إلى نهايته بالماء

كوكتيل شيرى للتنقية

$\frac{1}{4}$ شريحة جذر زنجبيل
١ بنجر
$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

ضع الزنجبيل والبنجر والتفاح فى المطحنة ثم قم بإضافة الجزر .

الربو ASTHMA

يعرف الربو بصعوبة فى التنفس يصاحبه حشرجة يسببها تشنج فى القصبة الهوائية أو تضخم الغشاء المخاطى . ويتميز بقصر النفس والسعال وكثرة المخاط . هناك نوعان من الربو . أحدهما تسببه الحساسية بينما الآخر لا تسببه أى نوع من الحساسية. فى جميع الحالات وخاصة فى الحالة الأخيرة ، يجب وضع الانفعالات فى الاعتبار حيث إن التوتر قد يسبب حدوث الأزمة أو يجعلها أكثر سوءاً .

تعديل النظام الغذائى

١. **طبقاً لأحدث الدراسات ، فلقد وجد أن النظام الغذائى النباتى مفيد بالنسبة لمعظم المصابين بالربو** . والنظام المقترح يستبعد جميع اللحوم ، والأسماك ، والبيض ، ومنتجات الألبان . (بالنسبة للأطفال ، يجب استشارة خبراء التغذية للتأكد من احتواء النظام الغذائى النباتى على بروتين خلال سنوات النمو الحرجة . كما أن ذلك يعد ضرورياً لمن هم فى سن المراهقة أيضاً) .
٢. **عليك بالحد من جميع المنتجات الحيوانية** . إن المواد التى تساهم فى وجود حساسية والتهابات فى حالة الربو تأتى عن طريق الأحماض الدهنية الموجودة بشكل رئيسى فى المنتجات الحيوانية .
٣. **عليك بشرب مياه نقيه بدلاً من الماء المزود بالكلور .**
٤. **عليك بالامتناع عن تناول القهوة ، والشاى ، والشيكولاتة ، والسكر ، والملح .**
٥. **تأكد من أنك تتناول يومياً كماً كبيراً من الفواكه والخضروات الطازجة .**
٦. **عليك بالإقلال من جميع الحبوب ماعدا الحنطة السوداء والذرة الصغيرة .**

٧. **تعرف على الأطعمة المسببة للحساسية** . خاصة للأطفال ، فإن نظام الوجبات الإسقاطية (تحديد الحساسية عن طريق تقليل الأطعمة على أساس منتظم) يعد علاجاً جيداً للربو ، وتتضمن أكثر الأغذية الشائعة المسببة للحساسية اللبن ، والشيكولاته ، والقمح ، والموالح ، والأطعمة الملونة ، والبيض ، والأسماك ، والأسماك القشرية ، والمكسرات خاصة الفول السودانى . (لمزيد من التفاصيل راجع نظام الوجبات الإسقاطية صفحة ٣٦١) .

٨. **عليك بالتخلص من جميع المواد الإضافية فى نظامك الغذائى** . لقد تم اكتشاف أن العديد من المواد الحافظة والأصباغ من أهم أسباب حدوث أزمة الربو ، وخير أمثلة على هذه المواد مكسبات الطعم ، والبنزوات ، وثانى أكسيد الكبريت ، والكبريتيت بوجه خاص .

٩. **عليك بإضافة البصل والثوم بكميات كبيرة إلى نظامك الغذائى** . ما لم يكونوا مسببين للحساسية ، فلقد عُرف أنهم يمنعون عمل الأنزيم الذى يولد التهابات كيميائية .

١٠. **لقد تم استخدام الفلفل الأحمر كعلاج طبيعى للتخلص من أزمة الربو** . لقد ظهر أن هذا الطعام به مركبات تقلل حساسية مجرى الهواء المسبب للالتهاب .

١١. **تقول إحدى الدراسات : يجب أن تتبع النظام الغذائى لمدة سنة قبل أن تشعر بأى تحسن** . الحكمة من وراء هذه الدراسة هى "يجب ألا تستسلم بسرعة".

١٢. **ينصح للكبار بصيام العصائر (لا ينصح به لمن هم أقل من ١٧ سنة)** ، (لمزيد من التفاصيل راجع صفحة ٣٦٧) .

١٣. **قد يكون نقص حامض المعدة أحد العوامل المسببة للربو** . عليك بزيارة الطبيب لعمل التحاليل اللازمة .

١٤. **تجنب تناول الأسبرين والأدوية المضادة للالتهابات التى لا تحتوى على الكحول فقد تتسبب فى حدوث أزمة الربو .**

١٥. **قم بتجربة أحد هذه الطرق الشعبية الأربع للعلاج .**

- عليك بخلط ملعقتى طعام من عصير الليمون مع الماء وتناوله قبل الوجبات .
- قم بعمل شاى الزنجبيل عن طريق عمل عصير من قطعة من الزنجبيل وغليها فى الماء . وإذا رغبت فى ذلك فيمكنك وضع قليل من العسل أو عصير الليمون لإضافة نكهة جيدة ، وتناوله قبل الوجبات .
- قم بعصر بصل أحمر واخلطه مع كمية صغيرة من العسل . تناول ملعقة كل ساعة خلال الأزمة .
- أثناء الأزمة قم بوضع يديك فى ماء ساخن ـ ليس شديد السخونة .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ قد يعانى مرضى الربو من نقص فى **فيتامين ب٦** . لقد تم اكتشاف أن هذه المادة تقلل من تكرار وحدة صعوبة التنفس وأزمات الربو .
- ☐ قد يعانى مرضى الربو من نقص فى **فيتامين ب١٢** . أوضحت إحدى الدراسات أنه عندما يتناول المرضى فيتامين ب١٢ فإنهم لا يعانون من قصر النفس أثناء بذل الجهد . تحدث مع طبيبك بشأن الغذاء التكميلى لأن هذا الفيتامين لا يوجد فى العصائر .
- ☐ يعد **فيتامين ج** من مضادات الأكسدة والتى تمدنا بالدفاع ضد ضيق القصبة الهوائية .
- ☐ **البيتاكاروتين** له أثر فعال فى علاج بطانة الأغشية المخاطية فى مجرى التنفس .
- ☐ يعد **فيتامين هـ** مادة مضادة للأكسدة ويمكنها منع تكون مركبات التهابية .
- ☐ يعد **السلنيوم** مادة مؤثرة فى منع المواد التى تؤدى إلى ضيق القصبة الهوائية .
- ☐ يقوم **الماغنيسيوم** بإرخاء عضلات القصبة الهوائية .

عصائر مفيدة

- □ كرنب ، سبانخ ، أوراق اللفت - مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- □ كرنب ، بقدونس ، بروكلى ، سبانخ - مصادر غنية بفيتامين ج.
- □ جزر ، أوراق الكرنب ، بقدونس - مصادر غنية بالبيتاكاروتين وأنواع أخرى من الكاروتين .
- □ سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- □ بنجر أحمر سويسرى ، لفت ، ثوم ، عصير البرتقال - مصادر غنية بالسلنيوم .
- □ أوراق البنجر ، سبانخ ، بقدونس ، ثوم - مصادر غنية بالماغنسيوم .

وصفات عصائر مقترحة / الربو

كوكتيل للمساعدة على الهضم

حزمة صغيرة من السبانخ ٤ - ٥ جزر	ضع السبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر .

كوكتيل الطاقة

حزمة صغيرة من البقدونس ٤ - ٦ جزر بعض أوراق البقدونس للزينة	ضع البقدونس فى المطحنة ثم أضف الجزر وبعد ذلك قم بإضافة أوراق البقدونس للزينة .

مشروب غنى بالماغنسيوم

١ فص ثوم

حزمة صغيرة من البقدونس

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

بعض أوراق البقدونس للزينة

ضع الثوم والبقدونس فى المطحنة مع الجزر والكرفس ، ثم ضع العصير فى كوب ثم قم بإضافة أوراق البقدونس للزينة .

كوكتيل الخضروات

١ فص ثوم أو قطعة صغيرة من البصل

٣ ورقة بروكلى

٢ ورقة كرنب

٥ جزر

فلفل أحمر مطحون

التوابل (حسب الرغبة)

قم بتقطيع الثوم والبروكلى فى ورق الكرنب وضعهم فى المطحنة مع الجزر . ثم قم بإضافة الفلفل . أضف التوابل لمزيد من الطعم الجيد .

تصلب الشرايين ATHEROSCLEROSIS

يتميز هذا المرض بتصلب وغلاظة شرايين الدم ، وهو ينتج عن تراكم المواد المحتوية على الدهون وتسمى الترسبات بداخل أو وراء الشرايين . دائماً ما يصاحب هذه الحالة ارتفاع فى ضغط الدم وضعف النبض . قد تشمل الأعراض الذبحة ، أو انقباضاً فى أوعية الساق ، أو التدهور التدريجى للمخ ، أو الضعف ، أو الشعور بالدوار .

نصائح عامة

بينما يعد النظام الغذائى هو أكبر مسبب فى حالة تصلب الشرايين إلا أن هناك عوامل أخرى عديدة فى أسلوب الحياة اليومى والتى تلعب دوراً مهماً فى منع هذه الحالة من الحدوث . فالتمرينات الرياضية لها علاقة مباشرة بتحديد مستويات الكولسترول . عليك أن تمارس رياضة المشى ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل ، كما أن التدخين يزيد من احتمالات الإصابة فيجب الإقلاع عنه ، كما يجب عليك التحكم فى شعورك بالتوتر .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى (صفحة ٣٤٧) والذى يفتقر إلى الدهون وتكثر فيه الألياف .**
٢. **عليك بالحد من الأغذية عالية الكولسترول .**
٣. **عليك بالحد من الدهون خاصة الدهون الحيوانية والزيوت النباتية المهدرجة (على سبيل المثال ، السمن النباتى والذى تم الترويج له على أنه مفيد)** . حاول عمل زبدة أفضل وذلك عن طريق خلط رطل من الزبد الحيوانى مع كوب من الزيت النباتى مثل زيت عباد الشمس أو العصفر .
٤. **عليك بتناول المزيد من البروتين النباتى مثل فول الصويا ، والعدس ، والبازلاء** . يعد نبات الصويا خاصة مفيداً وذلك لأنه غنى بمادة اللستين وهى المادة التى تزيد من إذابة الكولسترول ، كما أنها تساعد على سحب الكولسترول من ترسيبات الأنسجة .
٥. **تجنب تناول القهوة والكحوليات** . فلقد ربطت دراسات علم الأمراض الوبائية بين تناول القهوة وتصلب الشرايين وزيادة الدهون فى الدم . كما تم اكتشاف الآثار الضارة للكحول على ضغط الدم ، ووزن الجسم ،وعدم القدرة على تحمل الجلوكوز .
٦. **عليك بتناول المزيد من الأحماض الدهنية الموجودة فى أسماك المياه الباردة وزيوت الأسماك وإضافة زيت بذر الكتان إلى نظامك الغذائى** . إن

زيت بذر الكتان غنى بالأحماض الدهنية ، وهو يعد ضرورياً لمنع تصلب الشرايين . حاول أن تتناول نصف ملعقة طعام منه يومياً .

٧. **عليك بتناول المزيد من الثوم والزنجبيل والبصل ، فلقد تم اكتشاف أنها تقلل من احتمالية تجلط الدم .**

٨. **أضف عصير زهرة البرسيم إلى نظامك الغذائي** . فلقد اتضح أنه يقلل من مستويات الكولسترول ويساعد فى إقلال حجم الترسبات الدهنية والتى تقوم بتضييق شرايين الدم .

مواد غذائية مساعدة

- **فيتامين ب ٦** يؤدى نقصه إلى ارتفاع نسبة احتمال الإصابة بتصلب الشرايين . وهذه المادة تمنع الدم من التجلط كما أنها تلعب دوراً هاماً فى منع هذه الحالة .
- قد يعانى المصابون بتصلب الشرايين من نقص **فيتامين ج** . ومن الممكن أن يعمل الغذاء التكميلى على الإقلال من الكولسترول والدهون الثلاثية كما يزيد مستوى البروتين الدهنى رفيع الكثافة والذى ينقى الجسم من الكولسترول الزائد .
- قد يساعد **فيتامين هـ** على منع تكتل الصفائح الدموية وتكوين الجلطات ، كما قد يقلل مستوى الكولسترول ويقلل ألم الأطراف الناتج عن عدم كفاية الدم الذى يصل إليها .
- على الرغم من استخدام **النياسين** كثيراً لتقليل الكولسترول إلا أنه لم يعد ينصح به الآن كغذاء تكميلى إلا إذا كان تحت إشراف طبى دقيق . فهو عادة ما يكون ساماً ويسبب أضرارا للكبد وعدم تحمل الجولكوز وذلك عندما يكون على هيئة غذاء تكميلى . وعلى الرغم من ذلك فلا داعٍ للقلق من تناول أطعمة غنية بالنياسين . والأطعمة الغنية بالنياسين هى الخميرة ، ونخالة الأرز ، والقمح ، والديك الرومى ، والدجاج ، وسمك الأيروان .
- ينصح بتناول **البروميلين** لمنع تكون الجلطة ، ومعالجة الذبحة ، وتكسير الترسبات الدهنية .

- □ يقوم **الكالسيوم** بخفض الكولسترول والدهون الثلاثية ويمنع تجلط الدم .
- □ قد يؤدى نقص **النحاس** إلى ارتفاع مستوى الكولسترول . إن النظام الغذائى الأمريكى يفتقر إلى النحاس .
- □ إن **الكروم** يقوم بخفض مستوى الكولسترول وثلاثى الجلسريد . لا يتناول الأمريكيون ما يكفى من الكروم وهذا يؤدى لعدد من المشاكل ، منها اشتهاء الحلويات . (لمزيد من المعلومات راجع اشتهاء الحلويات فى الجزء الثانى) .
- □ إن نقص **الماغنسيوم** دائماً ما يشارك فى زيادة نسبة احتمال الإصابة بأمراض القلب . قد يقوم الغذاء التكميلى بخفض مستوى الكولسترول ويرفع نسبة البروتين الدهنى مرتفع الكثافة ، كما يمنع تجلط الدم .
- □ قد يمنع **البوتاسيوم** الترسبات الدهنية .
- □ إن نقص **السلنيوم** يرتبط دائماً بتصلب الشرايين . وقد يمنع الغذاء التكميلى تجلط الدم .
- □ يزيد **اللستين** من قابلية الكولسترول للذوبان . ويعد نبات الصويا غنياً باللستين .

عصائر مفيدة

- □ كرنب ، سبانخ ، أوراق اللفت ، فلفل أخضر ــ مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- □ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلى ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- □ سبانخ ، هليون ، جزر ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .
- □ أناناس ـ المصدر الوحيد الغنى بالبروميلين.
- □ كرنب ، ورق لفت ، بقدونس ـ مصادر غنية بالكالسيوم .
- □ جزر ، ثوم ، جذر الزنجبيل ـ مصادر غنية بالكروم .
- □ بطاطا ، فلفل أخضر ، تفاح ، سبانخ ـ مصادر غنية بالكروم .
- □ أوراق البنجر ، سبانخ ، بقدونس ، ثوم ـ مصادر غنية بالماغنسيوم .
- □ بقدونس ، بنجر سويسرى ، سبانخ ، ثوم ـ مصادر غنية بالبوتاسيوم .
- □ بنجر أحمر سويسرى ، لفت ، ثوم ، برتقال ـ مصادر غنية بالسلنيوم .

وصفات عصائر مقترحة / تصلب الشرايين

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل

٤ ـ ٥ جزر

½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

مشروب غنى بالكالسيوم

٣ ورقة كرنب

حزمة صغيرة من البقدونس

٤ ـ ٥ جزر

ضع الكرنب والبقدنس فى المطحنة ثم قم بإضافة الجزر .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى

١ فص ثوم

٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم

٢ عود كرفس

½ فلفل أخضر

ضع البروكلى والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

شراب البوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

ضع أوراق السبانخ والبقدونس فى المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس .

آلام الظهر BACKACHE

ألم الظهر هو مرض شائع يتميز بألم فى العضلات أو في مفاصل العضلات بالمناطق الأخرى مثل العجز الحرقفى . ويعد ألم الظهر إشارة إلى وجود خلل بالجسم . وقد يكون ناتجاً عن عدوى أو اضطرابات بالعمود الفقرى أو حالات أخرى ، تشمل التوتر . إن ألم الظهر هو إشارة لكى تسعى لاستشارة الطبيب ، كما أن هناك أشياء أخرى يمكنك عملها للمساعدة فى عملية العلاج .

نصائح عامة

من وجهة نظر علم النفس يمكننا عمل الكثير للتحكم فى ألم الظهر . تعد طرق التركيز والاسترخاء والتغذية الاسترجاعية الحيوية مفيدة فى هذه الحالة . كما قدم العلاج البدنى والتدليك والوخز بالإبر العديد من الفوائد العلاجية . قد لا يؤثر النظام الغذائى فى حدوث ألم الظهر إلا أنه قد يكون حيوياً فى عملية العلاج . هناك علاج عشبى يستخدم منذ القدم فى علاج الألم ، مثل الفلفل الأحمر ، وزيت القرنفل ، والبابونج، وزيت حشيشة البتول. كما يستخدم أبو فروة أيضاً فى تخفيف الألم .

تعديل النظام الغذائى

١. **اتبع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) .

٢. **عليك بالإقلال من تناول الدهون الحيوانية** . عندما تحد من تناول هذه الدهون فسوف تقلل جرعة الأحماض الدهنية التى تشارك فى الالتهابات .

٣. **عليك بتناول المزيد من دهون أسماك المياة الباردة مثل الماكريل ، والرنجة ، والسلمون** . فهذه الأسماك تحتوى على مادة لها خصائص مضادة للالتهابات .

٤. **تجنب تناول القهوة باستمرار** . فلقد أوضحت الدراسة أن تناول القهوة باستمرار يقوم بتضييق مراكز الاستقبال فى المخ ، والتى تساعد الجسم بطريقة طبيعية على التحكم فى الألم ؟ وعندما يتم تضييق هذه المراكز فسوف يكون الجسم شديد التأثر بالألم .

٥. **عليك باتباع أحد نظم التنقية** . (راجع صفحة ٣٦٥) . لقد شعر العديد من الأشخاص بالتحسن والتخلص من آلام الجروح عند اتباع نظم التنقية . لقد عانت " شيرى " كثيراً من الألم بعد تعرضها لحادث سيارة ، والذى أصيبت فيه بإصابات بالغة فى العنق . وبعد ستة أشهر من العلاج دون أى تحسن ، قامت باتباع صيام العصائر لمدة ثلاثة أيام ثم شعرت بعد ذلك بتحسن كبير .

مواد غذائية مساعدة

- لقد أعطى **فيتامين ك** نتائج هائلة فى التحكم فى الألم فى بعض الدراسات التى لم تُنشر بعد .
- قد يشارك نقص **النحاس** فى زيادة الألم .
- **الفنيلانين** هو حمض أمينى وقد يؤثر بفاعلية فى الألم المزمن حتى إذا لم تقدم الأدوية أى تحسن . قم باستشارة طبيبك بشأن الغذاء التكميلى .

عصائر مفيدة

- أوراق لفت ، بروكلي ، خس ، كرنب ، سبانخ ـ مصادر غنية بفيتامين ك.
- جزر ، ثوم ، جذر الزنجبيل ـ مصادر غنية بالنحاس .

وصفات عصائر مقترحة / آلام الظهر

عصير الخضروات

٢ ورق خس
١ ورقة كرنب
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع ورق الخس فى المطحنة مع الكرنب والجزر ثم أضف الكرنب والتفاح .

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

كوكتيل للمساعدة على الهضم

حزمة صغيرة سبانخ
٤ ـ ٥ جزر

ضع السبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر .

عصير الزنجبيل

¼ شريحة جذر زنجبيل

١ تفاحة منزوعة البذور

بعض الماء

ضع الزنجبيل فى المطحنة مع التفاح ثم ضع العصير فى كوب ثم أملأه حتى نهايته بالماء .

مشروب غني بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر ثم الكرفس.

الصلع BALDNESS

راجع فقدان الشعر

التهاب المثانة
BLADDER INFECTION (CYSTITIS)

إن مرض التهاب المثانة ينتج عن اقتحام ميكروب للمثانة وتكاثره بداخلها ثم يسبب التهاباً . وأعراض هذا الالتهاب هى ألم حارق أثناء التبول ، والحاجة المتكررة للتبول مع زيادة هذه الحاجة فى المساء ، كما يتميز البول بلون داكن أو رائحة نفاذة مع ألم طفيف فى البطن .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع نظام تقوية المناعة** . (راجع صفحة ٣٥٧) .
٢. **عليك باحتساء كميات كبيرة من السوائل** . يجب تناول ستين أوقية من عصير العنب غير المُحلى يومياً على الأقل . يمكنك عمل العصير بنفسك وذلك بعصر العنب الطازج مع إضافة التفاح لإكسابه نكهة طبيعية . إذا لم يكن العنب متاحاً فعليك بشراء عصير العنب المركز وقم بإضافة عصير التفاح . ولأنه مركز فإن ملعقة طعام واحدة تكفى لإضافتها على اثنين وثلاثين أوقية من عصير التفاح . (إذا كان هذا الخليط قوياً ؛ عليك بتقليل كمية العنب المركز فى المرة القادمة ، أما الآن فعليك بإضافة المزيد من التفاح) . هناك مادة فى عصير العنب تجعل البول حمضياً مما يؤدى إلى منع نمو البكتريا .
٣. **هناك علاج شعبى يوصى بشرب نصف كوب من عصير الرمان الممزوج مع نصف كوب من الماء مرتين يومياً** .
٤. **تجنب تناول الكحوليات بجميع أنواعها** . عليك بتخفيف كل العصائر بالماء ، فيما عدا عصير العنب والتفاح المصنوع بالمنزل . كما يجب تجنب المواد الكربوهيدراتية المصنعة ، بما فيها الخبز الأبيض والبيتزا وفطائر اللحم .
٥. **عليك بتناول المزيد من الثوم والبصل فى نظامك الغذائى** . فهذه الأطعمة لها نشاط ضد الميكروبات مما يساعد فى محاربة الالتهاب .
٦. **عليك بتناول خلاصة الزنبق فهو عشب له تأثير فعال فى محاربة الميكروبات** .

مواد غذائية مساعدة

- يقوم **فيتامين ج** بحماية الجسم من الالتهاب كما أنه يقوى جهاز المناعة .
- يساعد **البيتا كاروتين** على تقوية المناعة ويحمى الجسم من الالتهاب .
- تقوم **الفلافونيدات** بزيادة امتصاص فيتامين ج ، ولها تأثيرات ضد البكتريا .

□ يزيد الزنك من سلامة جهاز المناعة .

عصائر مفيدة

□ بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلى ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
□ جزر ، أوراق الكرنب، بقدونس ، سبانخ ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
□ كانتلوب ، زبيب ، زبادى ، ليمون ـ مصادر غنية بالفلافونيدات .
□ جذر زنجبيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .
□ توت برى ـ له تأثير يمنع البكتريا .
□ رمان ـ هذا العصير يعد علاجاً شعبياً لالتهاب المثانة .

وصفات عصائر مقترحة / التهاب المثانة

كوكتيل العنب

½ فنجان توت برى

٣ ـ ٤ تفاحة منزوعة البذر

(أضف المزيد من التفاح إذا كان الطعم شديد الحموضة)

ضع التوت البرى مع التفاح فى المطحنة إذا لم يكن التوت الطازج متاحاً ، استخدم ملعقة طعام من عصير التوت المركز إلى ٣٢ أوقية من عصير التفاح .

مشروب الزنجبيل

¼ شريحة جذر زنجبيل

١ تفاحة منزوعة البذور

بعض الماء

ضع الزنجبيل فى المطحنة مع التفاح وضعهم فى كوب ، ثم املأه حتى نهايته بالماء .

زنجبيل مطحون

- $\frac{1}{4}$ شريحة جذر زنجبيل
- ٤ ـ ٥ جزر
- $\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

سلطة الخضروات المميزة

- ٣ ورقة بروكلى
- ١ فص ثوم
- ٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
- ٢ عود كرفس
- $\frac{1}{2}$ فلفل أخضر

قم بوضع البروكلى والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

عصير الكانتلوب

- $\frac{1}{2}$ ثمرة كانتلوب غير منزوعة القشرة

قم بتقطيع الكانتلوب إلى شرائح وضعها فى المطحنة .

تجلط الدم BLOOD CLOTS

راجع تخثر الدم

التهاب الشعب الهوائية BRONCHITIS

إن التهاب الشعب الهوائية هو التهاب الغشاء المخاطى للشعب . ويتميز بالشعور بالقشعريرة والألم وضيق خلف القفص الصدرى وسعال متواصل وصعوبة فى التنفس وارتفاع طفيف فى درجة الحرارة .

نصائح عامة

ينصح بالراحة فى الفراش ، واستنشاق البخار ، كما يجب تناول كميات كبيرة من السوائل وعصائر الخضروات المخففة والحساء واحتساء المزيد من الأعشاب . كما ينصح بوضع " قربة " من الماء الساخن على الصدر والظهر لمدة ثلاثين دقيقة يومياً ، فقد يكون ذلك مفيداً . لمزيد من المعلومات عن الأدوية النباتية ـ كمادة الخردل وشراب السعال الطبيعى ـ اطلع على موسوعة العلاج الطبيعى تأليف " مايكل مورى " و" جوزيف بيزورنو " .

تعديل النظام الغذائى

١. **اتبع نظام تقوية المناعة** . (راجع صفحة ٣٥٧) .
٢. **عليك بالحد من تناول السكريات ، ومنها سكر الفاكهة ، مما لا يزيد عن ٥٠ جراماً من الكربوهيدرات البسيطة**. فالسكر يضعف الجهاز المناعى . إن ثمرة فاكهة واحدة تحتوى على ١٥ جراماً ، لذلك لا يجب تناول أكثر من ثلاث قطع يومياً ، بدون إضافة المحليات .
٣. **عليك بالحد من تناول منتجات الألبان** . فعادة ما يميل اللبن إلى تغليظ الغشاء المخاطى .
٤. **عليك بزيادة تناول السوائل .**
٥. **هناك علاج شعبى ينصح بإضافة عصير ليمونتين وملعقتين من العسل إلى ما يقرب من نصف لتر من شاى بذر الكتان** . تناول ملعقة من هذا الخليط كل نصف ساعة خلال المرحلة الحرجة .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يقوم **فيتامين ج** بتقوية جهاز المناعة ويساعد الجسم على محاربة الالتهابات .
- ☐ تزيد **الفلافونيدات** من امتصاص فيتامين ج .
- ☐ يقوم **البيتاكاروتين** بتقوية جهاز المناعة .
- ☐ تزيد **أقراص الزنك الدوائية** من سلامة جهاز المناعة .
- ☐ يتميز **البروميلين** بخصائص مضادة للالتهابات .

عصائر مفيدة

- ☐ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلى ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ طماطم ، بقدونس ، فلفل أخضر ، ليمون ـ مصادر غنية بالفلافونيدات (لمزيد من التفاصيل راجع الشيخوخة فى الجزء الثانى) .
- ☐ جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- ☐ جذر الزنجبيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .
- ☐ أناناس ـ المصدر الوحيد الغنى بالبروميلين .

وصفات عصائر مقترحة / التهاب الشعب الهوائية

زنجبيل مطحون

$\frac{1}{4}$ شريحة جذر زنجبيل

٤ ـ ٥ جزر

$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

مشروب البروميلين المميز

¼ ثمرة أناناس غير منزوعة القشرة

ضع الأناناس فى المطحنة .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
½ فلفل أخضر

ضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم ضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

كوكتيل الطاقة

حزمة صغيرة من البقدونس
٤ ـ ٦ جزر
بعض أوراق البقدونس للزينة

ضع البقدونس فى المطحنة ثم أضف الجزر ثم قم بإضافة أوراق البقدونس للزينة .

شاى الزنجبيل

٢ شريحة جذر زنجبيل
¼ ليمونة
١ بانت (٠,٤٧ لتر) من الماء
١ عود قرفة مطحون
٤ ـ ٥ فص ثوم
جوز الطيب أو حب الهال مطحون

قم بعصر الليمون والزنجبيل . ضع العصير فى إناء وأضف الماء والقرفة والثوم . ضعهم على نار هادئة ، ثم قم بإضافة جوز الطيب أو حب الهال .

مشروب الزنجبيل

¼ شريحة جذر زنجبيل
١ تفاحة منزوعة البذور
بعض الماء

ضع الزنجبيل فى المطحنة مع التفاح وضعهم فى كوب . ثم املأ الكوب حتى نهايته بالماء .

الكدمات BRUISING

تعد الكدمة جرحاً لم يخدش البشرة ولكنه تسبب فى تمزيق الأوعية الدموية مما أدى إلى تغير لون الجلد . والكدمات البسيطة التى تظهر دون جروح ترجع إلى ضعف الأوعية الدموية .

تعديل النظام الغذائى

١. **يجب أن يكون غذاؤك غنياً بفيتامين ج ، وفيتامين هـ ، والفلافونيدات.**
٢. **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى .** (راجع صفحة ٣٤٧)

مواد غذائية مساعدة

- يقوم **فيتامين ج** بالحماية من الكدمات وذلك عن طريق تقوية بطانة الأوعية الدموية .
- تعمل **الفلافونيدات** فى تناغم مع فيتامين ج لمنع الإصابة بالكدمات .
- يعمل **فيتامين هـ** فى تناغم مع فيتامين ج لمعالجة الأنسجة .

عصائر مفيدة

- □ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلى ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- □ مشمش، زبيب ، توت ، بروكلى، كرنب، كانتلوب ، كريز ، عنب ، جريب فروت، ليمون، برتقال، باباى، بقدونس، خوخ، برقوق، فلفل أخضر، طماطم ـ مصادر غنية بالفلافونيدات .
- □ سبانخ ، هليون ، جزر ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .

وصفات عصائر مقترحة / الكدمات

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى

١ فص ثوم

٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم

٢ عود كرفس

½ فلفل أخضر

ضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

مشروب غني بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر ثم الكرفس .

عصير البرتقال

٢ ـ ٣ برتقال منزوع القشرة
(مع عدم نزع القشرة البيضاء)
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع البرتقال مع التفاح في المطحنة .

كوكتيل الفاكهة

حزمة كبيرة من العنب
٢ تفاحة منزوعة البذور
١ شريحة ليمون

ضع العنب والتفاح في المطحنة ثم أضف الليمون .

التهاب التجويف الجيبى BURSITIS

التهاب التجويف الجيبى هو التهاب تجويف صغير ملىء بالسائل يوجد فى الأنسجة المتصلة ، ويوجد عادة بجوار المفاصل . عادة ما يكون هذا الالتهاب شائعاً فى التجويفات الموجودة بين بروز العظام والعضلات أو العرقوب ، كما فى الأكتاف والركبة . وأعراض هذه الحالة هى ألم حاد فى المفصل المصاب خاصة أثناء الحركة . كما يكون مجال الحركة محدوداً . يمكن أن تكون هذه الحالة ثانوية عندما تكون نتيجة للجروح ، والإرهاق والالتهابات والتهاب المفاصل الروماتويدى . فإذا قام التجويف بزيادة الترسيب ؛ فقد تصبح مشكلة مزمنة .

نصائح عامة

يجب العلاج الفورى بعد الجرح أو الالتواء ، كما يجب اتباع الأسلوب التالى :

إرخاء المنطقة المصابة .
وضع ثلج على المنطقة المصابة للحد من النزيف والورم .
وضع ضمادة على المنطقة المصابة لمنع النزيف والورم .
رفع هذا الجزء أعلى من مستوى القلب لتجنب وجود السوائل في المنطقة المصابة .
قد يفيد العلاج الطبيعى مثل الجلسات الكهربائية والموجات فوق الصوتية .
وبعد انتهاء المرحلة الحرجة ، عليك بالبدء فى عمل بعض التمرينات مع الإرشادات اللازمة . يجب عمل استشارة طبية لمعرفة العلاج اللازم .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. **هناك علاج شعبى ينصح بتناول ثمرة أفوكادو " كمثرى التمساح " يومياً إلى أن يزول الألم .**

مواد غذائية مساعدة

- **فيتامين ب ١٢** يتم إعطاؤه كدواء فى الحقن العضلية لتخفيف الألم ويسبب إعادة امتصاص ترسيبات الكالسيوم ولقد تم اكتشاف ذلك فى إحدى الدراسات . عليك باستشارة طبيبك بشأن الحقن والأغذية التكميلية ، حيث إن هذه المادة لا توجد فى العصائر .
- يعد **فيتامين ج** ضرورياً لمنع الإصابة بالجروح وعلاجها .
- هناك حاجة **للبيتاكاروتين** لعلاج الجروح وتكوين الكولاجين ، وهو بروتين يقوم بتكوين أنسجة متصلة .
- يساعد **فيتامين هـ** فى الإسراع من عملية التئام الجروح .

- ☐ تعد **الفلافونيدات** مفيدة لتثبيت تكوين الكولاجين وللحد من الالتهابات . ويعد صبغ البلوطين خاصة مفيداً للغاية .
- ☐ يقوم **الزنك** بالإسراع من عملية إلتئام الجروح .
- ☐ **البروميلين** هو إنزيم يوجد فى الأناناس وهو مضاد للالتهابات .

عصائر مفيدة

- ☐ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلى - مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ جزر ، أوراق الكرنب ، بقدونس - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- ☐ سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ .
- ☐ عنب ، كانتلوب ، ليمون ، برتقال (الموالح منزوعة القشرة مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء) - مصادر غنية بالفلافونيدات . (لمزيد من العصائر الغنية بالفلافونيدات راجع الشيخوخة فى الجزء الثانى) .
- ☐ جذر الزنجبيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر - مصادر غنية بالزنك .
- ☐ أناناس - المصدر الوحيد الغنى بإنزيم البروميلين .

وصفات عصائر مقترحة / التهاب التجويف الجيبى

كوكتيل الفاكهة

حزمة كبيرة من العنب

٢ تفاحة منزوعة البذور

١ ليمونة

ضع العنب والتفاح فى المطحنة ثم أضف الليمون .

عصير الجرجير

حزمة صغيرة من الجرجير

٤ ـ ٥ جزر

٣ فجل

ضع الجرجير فى المطحنة ثم أضف الجزر والفجل .

عصير الكانتلوب

$\frac{1}{2}$ كانتلوب غير منزوع القشرة

قم بتقطيع الكانتلوب إلى شرائح وضعها فى المطحنة .

زنجبيل مطحون

$\frac{1}{4}$ شريحة جذر زنجبيل

٤ ـ ٥ جزر

$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

سلطة الخضروات المميزة

٣ ورقات بروكلى

١ فص ثوم

٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم

٢ عود كرفس

$\frac{1}{2}$ فلفل أخضر

قم بوضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

عصير البرتقال

٢ ـ ٣ برتقال منزوع القشرة	ضع البرتقال مع التفاح فى المطحنة .
(مع عدم نزع القشرة البيضاء)	
½ تفاحة منزوعة البذور	

السرطان CANCER

يشير السرطان إلى الأنواع المختلفة من نمو الخلايا الخبيثة وما تسببها من أمراض . وتحدث الإصابة بالسرطان عندما تهرب خلية أو مجموعة من الخلايا من وضعها المستقر ـ وهى حالة من الاستقرار تنتج من التوازن فى الوظائف داخل الجسم ـ مع نموها بأشكال غير طبيعية . وهناك العديد من العوامل التى تلعب دوراً مهماً فى الإصابة بالسرطان ومنها النظام الغذائى ، والتوتر ، والمواد الكيميائية المولدة للسرطان ، والإشعاع المؤين ، والفيروسات ، والهرمونات ، والوراثة ، والتهييج المزمن . ويقول الباحثون إن السبب فى السرطان هو العوامل البيئية بنسبة من ٨٠ : ٩٠٪ لكل أنواع السرطان المتصل بالبيئة ، ويضع معهد السرطان القومى النظام الغذائى كعامل أولى مسبب للسرطان .

نصائح عامة

نظراً لخطورة هذا المرض ومدى تعقيده ؛ فإن مجال هذا الكتاب لن يسمح بتغطية كل النصائح المقترحة عن النظم الغذائية للسرطان . ولهذا فسوف نقوم بإعطاء الإرشادات الأساسية عن التعديل الغذائى والعلاج بالغذاء . وإننا نرشح لك كتاب " علاج السرطان " تأليف د. " ماكس جيرسون " وكتاب " النظام الغذائى المقوى الشهير " تأليف " أليك فوربس " لمزيد من المعلومات عن الغذاء

والسرطان . وكذلك منهج " ميشيوكاشى " فى الوقاية من السرطان عن طريق النظام الغذائى . ونظام" كاشى " الغذائى يتضمن منهجاً مختلفاً تماماً عما اتبعناه نحن والكتاب الآخرون بالنسبة للطعام الطازج . ومع ذلك فإنه يطرح بعض الاقتراحات العملية والجديرة بالتجربة لأنواع مختلفة من السرطان ، ويمكن دمج هذه الاقتراحات مع نظام الأطعمة والعصائر الطازجة .

إننا نشجعك إذا كنت مصاباً بالسرطان على تغيير نظامك الغذائى . هناك فكرة شائعة تقول إنه عندما يصاب أى شخص بالسرطان فلا يوجد أى أطعمة يمكنها أن تحسن من الوضع . لكن الباحثين لا يؤيدون هذه الفكرة . فإننا نعلم أنه يجب زيادة الغذاء لمن يصاب بالمرض لكى تتحسن حالته . إنه لمن الصعب أن يتم العلاج بالغذاء الذى يحتوى على الحلويات (الغنية بالسكر والمواد الصناعية) ، أو الأسماك (الغنية بالدهون المشبعة) ، أو اللبن المخفوق (الغنى بالسكر والدهون) أو نقص بعض المواد الغذائية التى يشملها النظام الغذائى الأمريكى . لقد قابلت " شيرى " أثناء عملها كخبيرة تغذية بعض المرضى الذين أرادوا " اللعب " على تغيير النظم الغذائية ولكنهم شعروا بالمعاناة كثيراً بسبب ذلك . إننا نشجعك على جعل التغيرات الغذائية هى أسلوب حياتك من الآن فصاعداً . فليس لديك ما تخسره ـ سوى بعض الأطعمة عديمة الفائدة والغنية بالدهون .

عليك أن تعرف أن العلاج الكيميائى ، والإشعاع ، والجراحة تضعف الجهاز المناعى مثلما يفعل السرطان تماماً . فعندما يضعف الجهاز المناعى ؛ فسوف يصبح الفرد أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات الفطرية والتى تقوم بدورها بإضعاف الجهاز المناعى . لمزيد من التفاصيل راجع الالتهاب الفطرى فى الجزء الثانى ، وعليك بعمل الاستشارات الطبية اللازمة عندما تحتاج إليها . إن جهاز المناعة الصحى سوف يكون لديه القدرة على محاربة السرطان ؛ وبذلك يمكنك أن تشفى تماماً عندما يكون لديك جهاز مناعة قوى .

يجب عمل تغيير فى النظام الغذائى للوقاية من مرض السرطان . إن نظامنا الغذائى يعد مشاركاً فى أكثر خمسة أمراض شائعة فى أمريكا والذى يعد السرطان رقم اثنين بها . هناك عدد هائل من الدراسات والأبحاث توضح أن النظام الغذائى الجيد يمنع هذا المرض أكثر من أى عامل آخر . فعلى سبيل المثال قد ظهر أن مادة البيتاكاروتين تقينا من الإصابة بالسرطان وذلك لقدرتها

على محاربة المواد المؤكسدة ، كما أنها تمنع إنتاج خلايا سرطانية جديدة . توجد مادة البيتاكاروتين فى الخضروات والفاكهة الصفراء الداكنة والخضراء والحمراء ، ويمكن تحويلها إلى فيتامين أ كلما احتاج الجسم إلى ذلك . ولكننا لا يمكننا تناول غذاء غنى بالبيتاكاروتين يومياً ، كما أننا عندما نعانى من التوتر والضغوط فإن نظامنا الغذائى لا يعد مناسباً لأن حاجتنا إلى الغذاء تزداد. لذلك فإننا ننصح بالغذاء التكميلى . يجب تناول أكثر من نصف لتر من عصير الجزر يومياً كحماية جيدة من السرطان .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى لتقوية المناعة** . (راجع صفحة ٣٥٧) .
٢. **تجنب جميع الأطعمة التى ترتبط بالإصابة بالسرطان** . هذه الأطعمة تشتمل على الزيوت النباتية المهدرجة (وتشمل الزبد النباتى) ، وجميع أنواع السكريات ، والكافيين ، واللبن وجميع منتجاته (ماعدا كمية صغيرة من الزبادى منزوع الدسم)، والبروتين الحيوانى (ماعدا القليل من السمك) ، والأغذية الإضافية مثل الفول السودانى وزبدة الفول السوادنى والمشروبات الكحولية ، والأطعمة المشوية والمقلية والمدخنة .
٣. **عليك بتناول المزيد من العصائر الطازجة لتغذية الجسم** .
٤. **تناول يومياً المزيد من الخضروات من الفصيلة الصليبية** . وهى تشمل الكرنب ، والبروكلى ، والقرنبيط . وهذه الفصيلة غنية بمواد تساعد على التخلص من المواد المولدة للسرطان .
٥. **يجب أن يشمل نظامك الغذائى زيوت الأسماك والزيوت الغنية بالأحماض الدهنية** . يعد زيت بذر الكتان غنياً بهذه المادة (قم بشراء الزيوت التى تم تخزينها فى زجاجات داكنة) . ولقد أوضحت العديد من الدراسات أن هذه الزيوت تمنع من الإصابة بسرطان الثدى .
٦. **عليك أن تتناول المزيد من جذر الزنجبيل ، والثوم ، والبصل ، وهى مواد أظهرت الدراسات أنها قادرة على محاربة السرطان** .

٧. **عليك أن تتبع صيام العصائر للتنقية** . إن نظام العلاج بالعصائر هو الجزء الرئيسى فى علاج د. " ماكس جيرسون " والذى تم مناقشته فى كتابه " علاج السرطان ". (راجع صيام العصير صفحة ٣٦٧) .

مواد غذائية مساعدة

- يعد **البيتاكاروتين** من مضادات الأكسدة والتى أظهرت قدرة هائلة على منع الإنتاج السريع للخلايا السرطانية .
- يعد **فيتامين ج** من مضادات الأكسدة والتى تحول المؤكسدات إلى نفايات غير ضارة ، كما أنه يزيل السموم من الخلايا المولدة للسرطان .
- يعد **فيتامين هـ** من مضادات الأكسدة والتى تقضى على المؤكسدات . ولقد أوضحت العديد من الدراسات مدى قدرته على منع نمو السرطان ، كما أنه يزيد من فاعلية الأدوية التى تمنع نمو الخلايا السرطانية فى الجسم ، كما أنه يسمح بتقليل الجرعة.
- يعد **السلنيوم** أحد مضادات الأكسدة والذى يحمى غشاء الخلية ويقوى جهاز المناعة ويمنع نمو السرطان .
- يعد نقص **الكالسيوم والبوتاسيوم والكروم** من أهم عوامل الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان .

عصائر مفيدة

- جزر ، ورق كرنب ، بقدونس ، سبانخ - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- كرنب، بقدونس، فلفل أخضر ، بروكلى ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- سبانخ ، هليون ، جزر ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .
- بنجر أحمر سويسرى ، لفت، ثوم، برتقال ـ مصادر غنية بالسلنيوم .
- ورق كرنب ، ورق لفت ، بقدونس ، ورق هندباء ، جرجير ، ورق بنجر - مصادر غنية بالكالسيوم .
- بقدونس ، بنجر سويسرى ، ثوم ، سبانخ ـ مصادر غنية بالبوتاسيوم .
- بطاطا ، فلفل أخضر ، تفاح ، سبانخ ـ مصادر غنية بالكروم .
- العصائر الطازجة ـ مصادر غنية بالأحماض الدهنية (الأساسية) .

وصفات عصائر مقترحة / السرطان

زنجبيل مطحون

- ¼ شريحة جذر زنجبيل
- ٤ ـ ٥ جزر
- ½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

سلطة الخضروات المميزة

- ٣ زهرة بروكلى
- ١ فص ثوم
- ٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
- ٢ عود كرفس
- ½ فلفل أخضر

ضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

مشروب البوتاسيوم

- حزمة صغيرة من البقدونس
- حزمة صغيرة من السبانخ
- ٤ ـ ٥ جزر
- ٢ عود كرفس

ضع أوراق السبانخ والبقدونس فى المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس .

كوكتيل شيرى للتنقية

$\frac{1}{2}$ شريحة جذر زنجبيل
١ بنجر
$\frac{1}{4}$ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

ضع البنجر والزنجبيل والتفاح فى المطحنة ثم أضف الجزر .

عصير الثوم

حزمة صغيرة من البقدونس
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة مع الثوم ثم أضف الجزر والكرفس .

عصير الكانتلوب

$\frac{1}{2}$ كانتلوب غير منزوع القشرة

قم بتقطيع الكانتلوب إلى شرائح وضعها فى المطحنة .

مشروب قلوى

$\frac{1}{4}$ رأس كرنب (أحمر أو أخضر)
٣ عود كرفس

ضع الكرنب والكرفس فى المطحنة .

كوكتيل الكلوروفيل

٣ رؤوس بنجر
حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع رؤوس البنجر والبقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

كوكتيل غنى بالكالسيوم

٣ ورقات كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة مع الجزر والتفاح .

داء الكانديدا (الطفيليات الفطرية)
CANDIDIASIS

يُعرف داء الكانديدا بأنه التهاب بأى نوع من أنواع الكانديدا (وأشهرها الكانديدا البيضاء) والتى تشبه فطر الخميرة . وقد تصيب أى جهاز فى الجسم ، ولكنها بشكل مبدئى تؤثر على الأمعاء ، والأعصاب ، والغدة الصماء ، وجهاز المناعة . وأعراض الإصابة بهذا المرض هى الإرهاق المزمن ، والضعف، والفتور . وتشمل الأعراض المرتبطة بالأمعاء الانتفاخ، وتقلص الأمعاء، وحكة فى المستقيم ، وتغيرات فى وظائف الأمعاء ، والقلاع فى اللسان . أما مشاكل الجهاز العصبى فتشمل الشعور بالاكتئاب ، وضعف

الذاكرة وسرعة الغضب ، وعدم القدرة على التركيز. وبالنسبة لمشاكل الجهاز البولى فتتضمن التهابات المهبل والمثانة. وتتضمن مشاكل الغدة الصماء أعراض ما قبل الحيض وبعض المشاكل المتعلقة به . أما مشاكل جهاز المناعة فتتضمن نقص المناعة ، والحساسية من المواد الكيميائية.

إن زيادة نمو فطر الكانديدا عادة ما يكون نتيجة للإفراط فى استخدام المضادات الحيوية ، وذلك لأن المضادات الحيوية تقتل كلاً من البكتريا الضارة والنافعة . والبكتريا النافعة هى التى تقوم بالسيطرة على فطر الكانديدا . وقد يسبب زيادة نمو فطر الكانديدا الإفراط فى تناول أدوية أخرى مثل حبوب منع الحمل ، ومضادات القرحة الخاصة باضطرابات الجهاز الهضمى ، أو الإفراط فى تناول السكر . فإذا ساورك الشك فى إصابتك بهذا الفطر فيمكنك إجابة الأسئلة الشاملة الموجودة بـ " موسوعة العلاج الطبيعى" تأليف "مايكل مورى" و" جوزيف بيزورنو " أو التحليل المختصر فى كتاب " الصلة بالفطريات " تأليف " ويليام ج . كروك " . فإذا ما كانت درجاتك تحتاج لمزيد من التحليل ؛ فعليك باستشارة الطبيب لعمل تحليل براز لقياس زيادة نمو الكانديدا ، أو تحليل دم لقياس الأجسام المضادة لها .

نصائح عامة

إن إفرازات الجهاز الهضمى مثل حمض الهيدروكلوريك وإنزيم البنكرياس والعصارة الصفراء تمنع زيادة نمو هذا الفطر . إنه لمن الضرورى معرفة إذا ما كان مستوى هذه الإفرازات منخفضاً أم لا ، وعلاج القصور باستخدام الأغذية التكميلية لمادة البيتايين وإنزيمات البنكرياس والمواد التى تزيد من إفراز العصارة الصفراء . إن أطباء العلاج بالبدائل هم أفضل من تلجأ إليهم لهذا النوع من العلاج .

قد يكون الكبد هو ما يمكنك من التغلب على الكانديدا البيضاء ؛ فلقد أوضحت الدراسات على الحيوانات أن ضعف وظائف الكبد يزيد من نمو الكانديدا . تقوم الكانديدا بتصنيع نوع من الكحول والذى يؤدى إلى جعل من يعانون منه يشعرون دائماً بعدم التوازن . وهذا يزيد الجهد على الكبد الذى يجب أن يتخلص من الكحول . وعندما يتزايد حجم السموم فى الكبد فلن

يتمكن من تنقية الدم بشكل جيد ، وبذلك فسوف يكون هناك مشاكل أكبر عند محاولة التخلص من الكانديدا مما يؤدى إلى مزيد من السموم فى الدم . لذلك فإن تقوية وتنقية الكبد يعد أمراً ضرورياً للعلاج من الكانديدا .

على الرغم من أنه لا يمكن إجمال العلاج الكامل لداء الكانديدا فى هذا الكتاب إلا أن هناك إرشادات للمواد والنظم الغذائية التى يجب اتباعها . قد تشعر بعد قراءتك للنظم الغذائية المقترحة أنه لا يوجد ما يمكنك تناوله بعد ذلك . لقد شعرت " شيرى " بذلك أيضاً فى البداية . ولكن يمكن أن تفعل الكثير بالأطعمة المسموح بها . إننا نقترح شراء كتاب الطهى " الصلة بالفطريات " تأليف " ويليام ج . كروك " و " مارجورى هارت جونز " ، وكتاب " التوافق مع الكانديدا " تأليف " سالى روكيل " أو " الكانديدا : مرض القرن العشرين " تأليف " شيرلى إس . لورنزانى " وهو دليل وصفات ودلائل النظم الغذائية .

بمجرد أن تتخلص من زيادة نمو هذا الفطر ؛ فإننا لا ننصح بالعودة إلى الطرق القديمة فى تناول الطعام . لأن هناك احتمالات قوية بأن " الفطر " سوف يبدأ من جديد . لقد حاولت " شيرى " كثيراً تناول الأغذية عديمة الفائدة أو الغنية بالكربوهيدرات ، ولقد علمت أن النظم الغذائية المضادة لفطر الكانديدا هى المفيدة للحفاظ على الصحة .

تعديل النظام الغذائى

١ . **تجنب تناول السكر المصنع الذى يتضمن السكروز والفركتوز .** فالسكريات تضعف الجهاز المناعى ؛ ولذلك فإن الكانديدا تجد أن الحلويات شيء جيد ! إذا أردت أن تتحسن صحتك فعليك ألا تغذى هذه الفطريات ، وهذا يعنى أنه يجب عدم تناول المزيد من السكريات والحد من الكربوهيدرات . عليك أيضاً أن تحذر من الحلويات التى يقال إنها " خالية من السكر " ، فعادة ما تحتوى على الفركتوز أو بعض المحليات الأخرى ، هذا بالإضافة إلى أنه لا يجب تناول الحلويات الأخرى ومنها عصير الفواكه المركز وعسل النحل ، والعسل الأسود ، وشراب منقوع الشعير ، وعصائر الفاكهة . كما يجب تجنب الأطعمة المجففة ؛ وذلك

لاحتوائها على السكر والفطريات . عليك أن تقلع عن كل ذلك ولا تيأس فهناك ما سوف تجنيه من وراء ذلك وهو صحتك .

٢. **عليك أن تحد من تناولك للفاكهة الطازجة إلى مرة واحدة يومياً من الفواكه التالية فقط ـ التفاح ، والعنب البرى وأنواع العنب الأخرى ، والكريز ، والكمثرى** . يمكنك إضافة بعض الفواكه المسموح بها يومياً إلى وصفات العصير . على سبيل المثال ؛ يمكنك استخدام بعض شرائح التفاح لإضافة النكهة إلى مشروب الخضروات ، ولكن يجب أن تتذكر أن تقوم بإنقاص هذه الشرائح مما يجب عليك تناوله ذلك اليوم .

٣. **عليك بتجنب تناول جميع العصائر المحفوظة والمجمدة** . يجب أن تكون جميع عصائر الخضروات طازجة . فمعظم العصائر المحفوظة والمجمدة تحتوى على حمض الستريك وهو أحد مشتقات الفطريات التى قد تثير التفاعلات .

٤. **عليك بتجنب اللبن ومنتجاته ماعدا الزبد ونسبة قليلة من الزبادى منزوع الدسم (نصف كوب يومياً)** . تذكر أن سكر اللبن مثل بقية السكريات يزيد من نمو الفطريات . (لمزيد من الكالسيوم ، راجع العصائر الغنية بالكالسيوم فى نهاية هذا الجزء) .

٥. **عليك بالإقلال من تناول القمح ، والشوفان ، والشاودار ، والشعير ، والذرة ، والأرز ، والبطاطس** ويجب تناول الحبوب الكاملة بالنخالة وليست النقية فقط .

٦. **عليك بالحد من تناول الخميرة الموجودة بالخبز المصنع فى الأسواق والفطائر والبسكويت** . يمكنك شراء الخبز الخالى من الخميرة من العديد من المتاجر والجمعيات التعاونية المتخصصة فى الأغذية الصحية . تحتوى أيضاً المشروبات الكحولية على الخميرة ، والصلصة ، والخل ، والمخلل ، ومخلل الكرنب ، والزيتون الأخضر ، ومكعبات مرقة الدجاج ، ورقائق البطاطا ، والمكسرات . تحتوى العديد من الأغذية التكميلية للمعادن والفيتامينات على الخميرة ، ولذلك عليك بشراء المنتجات " الخالية من الخميرة " .

٧. **عليك بتجنب اللحوم المدخنة والأسماك والدواجن المملحة ، والمدخنة ، والمجففة** . وهذا يتضمن السلمون ، والمحار ، والسردين ، والنقانق ، والنقائق المحشية باللحم المفروم ، والبسطرمة المدخنة .
٨. **تجنب تناول الفول السودانى وزبدة الفول السودانى وذلك لاحتوائهم على فطر مولد للسرطان .**
٩. **جميع الأطعمة التى يمكن تناولها بكثرة تشمل الخضروات (ماعدا ما تم منعه) ، والبقول ، والأسماك ، والدواجن ، واللحوم منزوعة الدهون ، والحبوب ، والمكسرات** . عليك بغسل جميع الخضروات جيداً بصابون قاتل للبكتريا وشطفها قبل الأكل .
١٠. **بالنسبة للوجبات الخفيفة ، يمكنك تناول الحبوب ، والمكسرات ، وزبدة المكسرات (ماعدا الفول السودانى) .**
١١. **عليك أن تتناول الثوم بكميات كبيرة فى نظامك الغذائى** . فلقد ثبت أن للثوم خصائص مضادة للفطريات .
١٢. **عليك باستخدام بهارات الزنجبيل والقرفة والزعتر والحصلبان فى طعامك ، فهذه التوابل بها مواد قوية مضادة للكانديدا .**
١٣. **عليك بتجنب الشاى العشبى نظراً لاحتوائه على فطريات .**
١٤. **عليك بتنقية كبدك وذلك عن طريق إتباع النظام الغذائى للتنقية لمدة سبعة أيام** . (راجع صفحة ٣٨٢) ولكن لا تتناول جميع الفواكه .

مواد غذائية مساعدة

- يعد **فيتامين ب٦** ضرورياً فى عملية إنتاج حمض الهيدروكلوريك ، كما أنه يساعد فى تقوية وظائف المناعة .
- يقوم **السلنيوم** بحماية جهاز المناعة .
- يعد **الحديد** مطلوباً لإنتاج الطاقة وجهاز مناعة صحى .
- يقوم **الزنك** بتقوية جهاز المناعة وحماية الكبد .
- تقوم **البكتريا اللبنية** بالمساعدة فى الحفاظ على البكتريا المعوية النافعة . عليك باستشارة طبيبك بشأن الأغذية التكميلية حيث إن هذه المادة لا توجد فى العصائر .

☐ تقوم الأغذية التكميلية الغنية الألياف (مثـل البكـتين ، وبـذر القطونـا) بتقوية وظائف الأمعاء .

عصائر مفيدة

☐ كرنب ، سبانخ ، أوراق اللفت - مصادر غنية بفيتامين ب٦.
☐ بنجر أحمر سويسرى ، لفت ، ثوم ، فجل ـ مصادر غنية بالسلنيوم .
☐ بقدونس ، أوراق بنجر ، أوراق هندباء ، بروكلى ـ مصادر غنية بالحديد .
☐ جذر زنجبيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / داء الكانديدا

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
½ فلفل أخضر

ضع الكرنب والثوم فـى المطحنـة ثـم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر ثم الكرفس

مشروب مقوى للمناعة

حزمة صغيرة من البقدونس

١ فص ثوم

٥ جزر

٣ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة مع الثوم ثم أضف الجزر والكرفس .

كوكتيل شيرى للتنقية

½ شريحة جذر زنجبيل

١ بنجر

¼ تفاحة منزوعة البذور

٤ جزر

ضع البنجر والزنجبيل والتفاح فى المطحنة ثم أضف الجزر .

كوكتيل الطاقة

حزمة صغيرة من البقدونس

٤ ـ ٦ جزر

بعض أوراق البقدونس للزينة

ضع البقدونس فى المطحنة ثم أضف الجزر ، ثم قم بإضافة أوراق البقدونس للزينة.

كوكتيل للمساعدة على الهضم

حزمة صغيرة سبانخ

٤ ـ ٥ جزر

ضع السبانخ فى المطحنـة ثـم أضـف الجزر .

كوكتيل غني بالكالسيوم

٣ ورق كرنب

حزمة صغيرة من البقدونس

٤ ـ ٥ جزر

ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنـة ثم قم بإضافة الجزر .

القرحة الآكلة CANKER SORES

القرحة الآكلة هى بقع بيضاء مؤلمة تصيب الغشـاء المخـاطى للفـم ، وكـثيراً مـا تصيب النساء، كما أنها معدية . وهى حالـة شـائعة تصـيب تقريبـاً ٢٠٪ مـن عدد السـكان . وسـببها يعـود إلى التـوتر ، وداء الكانديـدا ، والحساسـية مـن الطعام ، وعدم معرفة كيفية الحفاظ على الأسنان أو نقص التغذية .

نصائح عامة

إنه لمن الضرورى معرفة الأطعمة التى تسبب الحساسية ، وقد يفيد فى ذلك تحليل الدم ، أو يمكنك استخدام نظام الوجبات الإسقاطية (صـفحة ٣٦١) . ترتفع الإصابة بالقرحة الآكلة فى المصابين بأمراض البطن ممن يفتقـدون القـدرة على هضم الجلوتين فى الحبوب . ولكن حتى إذا لم يكن هناك أى مـرض فـى البطن فإن الشخص المعرض للإصابة بالقرحة قد يكون أكثر حساسية للجـولتين

(فى الدقيق ، والشوفان ، والشاودار ،والشعير) وقد يكون بحاجة للحد من تناول هذه الأطعمة . نوضح للمرة الثانية أن نظام الوجبات الإسقاطية يعد مفيداً لتحديد الحساسية .

إذا ساورك الشك أنك مصاب بداء الكانديدا (راجع داء الكانديدا فى الجزء الثانى) فقد تكون بحاجة لعمل تحليل دم أو براز للتحقق من هذه الحالة . إذا لاحظت إرتفاع الإصابة بالقرحة أثناء التوتر الشديد فقد تفيدك برامج الاسترخاء . كما قد يتسبب فى حدوث القرحة أيضاً نقص الحديد وفيتامين ب١٢ وحمض الفوليك . قد تكون بحاجة لاستشارة خبير فى التغذية والصحة لمعرفة الأغذية التكميلية ، وإذا كنت تتناول بالفعل أغذية تكميلية ، فعليك بتناولها مع عصائر بها نفس المواد الغذائية لكى تحصل على أقصى فائدة ممكنة .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك بتناول غذاء يفتقر إلى المنتجات الحيوانية .** فالبروتين الحيوانى ينتج مزيداً من الحامض فى الجسم مما يؤدى إلى الإصابة بالقرحة الآكلة.
٢. **عليك بتجنب تناول الحلويات والموالح والأطعمة المصنعة والقهوة .**
٣. **عليك بتناول المزيد من منتجات الألبان (الزبادى ، واللبن المخمر ، والجبن القريش ، واللبن منزوع الدسم) ، والثوم ، والبصل .**
٤. **عليك بالامتناع عن تناول العلك وأقراص الحلوى .**

مواد غذائية مساعدة

- يؤدى نقص **الحديد** إلى الإصابة بالقرحة الآكلة .
- يؤدى نقص **حامض الفوليك** إلى الإصابة بالقرحة الآكلة .
- يؤدى نقص **فيتامين ب١٢** إلى الإصابة بالقرحة الآكلة . عليك باستشارة طبيب الأغذية التكميلية ، لأن هذا الفيتامين غير موجود بالعصائر .
- يعد **الزنك** مفيداً فى حالة انخفاض مستوى المصل الواقى .
- يساعد **البيتاكاروتين** على الإسراع فى علاج الغشاء المخاطى .

عصائر مفيدة

- ☐ بقدونس ، أوراق البنجر ، بروكلى ، سبانخ ـ مصادر غنية بالحديد.
- ☐ كرنب ، سبانخ ، أوراق البنجر ، كرنب ـ مصادر غنية بحمض الفوليك.
- ☐ جذر الزنجبيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .
- ☐ جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين .

وصفات عصائر مقترحة / القرحة الآكلة

زنجبيل مطحون

$\frac{1}{4}$ شريحة جذر زنجبيل

٤ ـ ٥ جزر

$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

المشروب المفضل

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور

ضع السبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

مشروب غنى بحامض الفوليك

٢ ورقة كرنب

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

ضع الكرنب والبقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر .

مشروب غني بالحديد

٣ رؤوس بنجر

٤ ـ ٥ جزر

½ فلفل أخضر

½ تفاحة منزوعة البذور

ضع رؤوس البنجر فى المطحنة ثم أضف الجزر واتبع ذلك بالفلفل الأخضر ثم التفاح .

مرض شرايين القلب
CORDIOVASCULAR DISEASE

راجع تصلب الشرايين ، وازدياد كولسترول الدم ، ومشاكل الدورة الدموية ، وارتفاع ضغط الدم ، والجلطة .

ضيق النفق الرسغى
CARPAL TUNNEL SYNDROME

يعرف ضيق النفق الرسغى بأنه ضغط على العصب الأوسط فى النقطة التى يلتقى فيها المعصم بالنفق الرسغى . ويتميز بوجود التهاب ، وألم ، وضعف فى عضلات الإبهام ، كما يوجد شعور بالوخز والتنميل ، وبألم حارق فى الثلاثة أصابع الأولى من اليد ، ويتم الشعور بهذه الأعراض عادة أثناء الليل . وتحدث هذه الحالة عادة عند الأفراد الذين يؤدون حركات متكررة بأيديهم مثل موظفى المكاتب والنجارين . قد يكون السبب فى ذلك جروح المعصم، والالتهابات ، والتهاب المفاصل الروماتويدى ، والورم ، وبعض أمراض الأعضاء ، ونقص التغذية .

نصائح عامة

إنه لمن الضرورى إزالة أسباب هذه الحالة كلما أمكن ذلك ، قد يكون ذلك فى بعض الحالات عن طريق تغيير العمل الذى يحتاج إلى استخدام اليدين بشكل مستمر . أما فى الحالات التى ليس لها أسباب ظاهرية فينصح باستشارة الطبيب وعمل التحليلات اللازمة .

لقد تم اكتشاف أن معظم المصابين بمرض ضيق النفق الرسغي يعانون من نقص فيتامين ب٦ والذى أوضحت الدراسات أن تناوله كغذاء تكميلى (عادة من ٥ ـ ١٠٠ ملليجرام يومياً ولمدة ثلاثة أشهر) قد ساعد على إزالة الأعراض عند المرضى الذين يعانون من نقصه . ولكن يجب استشارة الطبيب بشأن تناول فيتامين ب٦ كغذاء تكميلى على المدى الطويل ؛ لأنه قد يسبب اضطرابات فى الجهاز العصبى عندما يتم تناوله بجرعات ٢٠٠ ملليجرام يومياً لمدة أكثر من ثلاثة أعوام . هناك العديد من المواد التى تعوق عمل فيتامين ب٦ فى البيئة المحيطة بنا ويمكن إعاقة عمله عن طريق بعض الأدوية والمواد الصبغية والإفراط فى تناول البروتين . وتشمل الأدوية العقار المستخدم لعلاج السل والمستخدم لتوسيع الأوعية الدموية والدوبامين والبنسيلامين وحبوب منع الحمل (لمزيد من المعلومات راجع الالتهابات فى الجزء الثانى) .

تعديل النظام الغذائى

١. **تجنب تناول المواد الصبغية** . عليك بقراءة نشرات الأدوية .
٢. **تجنب الإفراط فى تناول البروتين** . إن المسموح به يومياً من البروتين هو ٤٥ جراماً للسيدات و٥٥ جراماً للرجال . إن أوقية من اللحم أو الدجاج أو الأسماك تساوى ٧ جرامات . وبالنسبة للنشويات (والتى تشمل الحبوب، والذرة ، والفول، والبطاطس)، فإن ثمرة بطاطا صغيرة ، أو ½ كوب من الحبوب ، أو شريحة واحدة من الخبز تحتوى على ٣ جرامات من البروتين . هناك مثال على مدى سرعة تناولك للبروتين ، وهو أن ساندوتش التونة يحتوى على ٢٠ جرام من البروتين (½ عبوة من التونة تحتوى على ١٤ جرام من البروتين ، وشريحتان من الخبز تحتوى على ٦

جرامات من البروتين) وبـذلك فعنـد تناولـك لسـاندوتش مـن التونـة فقـد حصلت على نصف ما تحتاجه تقريبـاً مـن الـبروتين . ونصـيحتنا هـى أن تتنـاول الخضـروات الغنيـة بـالبروتين والفـول ، والعـدس ، والبـازلاء ، والحبوب والفواكه ، كما ننصح بالإقلال من تناول البروتين الحيوانى . إذا أردت حساب ما تتناوله من بروتين بدقـة أكـبر فعليـك بشـراء كتـاب مـن الجمعية الأمريكية لمرض السكر بعنوان " قوائم تخطيط الوجبات " .

مواد غذائية مساعدة

- يعد نقص **فيتامين ب٦** أحد أسباب الإصابة بضيق النفـق الرسـغى . ولقـد أظهرت الأغذية التكميلية شفاء جميع الأعراض خلال أسابيع قليلة للعديد من المرضى ، كما تسببت فى الشفاء الكامل خـلال ثمـانى إلى اثنـى عشـر أسـبوعاً لحـوالى ٨٥٪ مـن المرضـى . ولقـد اسـتفاد الـبعض مـن اسـتخدام فوسفات البيرودكسال ٥ أو إضافات الماغنيسيوم .
- **البروميلين** له خصائص قوية مضـادة للالتهابـات والتـى تحـد مـن الـورم والكدمات والألم ووقت العلاج . كما أنه يعمل متحداً مع فيتامين ج .
- يقوم **فيتامين ج** بتقوية تأثير البروميلين .
- لقد أظهر **الزنجبيل** فى بعض الدراسات خصائص مضادة للالتهابات .

عصائر مفيدة

- كرنب ، سبانخ ، ورق لفت ، فلفل أخضر ـ مصادر غنية بفيتامين ب٦.
- أناناس ـ المصدر الوحيد الغنى بالبروميلين .
- كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلى ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- زنجبيل ـ له خصائص مضادة للالتهابات .

وصفات عصائر مقترحة / ضيق النفق الرسغى

مشروب البروميلين المميز

¼ أناناس غير منزوع القشرة

ضع الأناناس فى المطحنة .

خليط الخضروات

١ ورقة كرنب كبيرة

٢ - ٣ تفاح أخضر منزوع البذور

شرائح ليمون للزينة .

ضع ورق الكرنب فى المطحنة مع التفاح . قم بوضع الليمون للزينة . والمفاجأة أنك لن تشعر بطعم الكرنب .

مشروب مورين المنشط

¼ أناناس غير منزوع القشرة

½ تفاحة منزوعة البذور

¼ شريحة جذر الزنجبيل

ضع الأناناس فى المطحنة ثم قم بإضافة التفاح والزنجبيل .

مشروب الزنجبيل

¼ شريحة جذر زنجبيل

١ تفاحة منزوعة البذور

بعض الماء الفوار

ضع الزنجبيل والتفاح في المطحنة ثم قم بوضعهم فى كوب ، ثم املأ الكوب حتى نهايته بالماء الفوار .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
½ فلفل أخضر

ضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

المياه الزرقاء CATARACTS

المياه الزرقاء هى تغييم أو عتمة عدسة العين أو جفونها أو كلاهما . وتتسم بفقدان تدريجى للرؤية ، ويمكن أن يكون السبب فيها أحد أمراض العين ، أو الجراحة ، أو الجروح ، أو الأمراض التى تصيب الجسم عموماً ، أو التعرض للأشعة فوق البنفسجية أو الإشعاع ، أو السموم ، أو الأمراض الوراثية والشيخوخة .

تتكون المياه الزرقاء نتيجة لعدم القدرة على الحفاظ على تركيز الصوديوم ، والبوتاسيوم ، والكالسيوم فى عدسة العين . ويبدو أن المضخة الخلوية التى تضخ الصوديوم للخارج والبوتاسيوم للداخل أصبحت أقل كفاءة . هذا الفقدان للكفاءة قد يرجع غالباً لتلف المؤكسدات لنسبة من البروتينات المحتوية على

الكبريت والإنزيمات وغشاء خلية العدسة والذى يحتوى على مضخة الصوديوم ـ البوتاسيوم . إن التلف الذى تتسبب فيه المؤكسدات ينتج عن التعرض للأشعة فوق البنفسجية والمستويات المنخفضة للإشعاع من أشعة إكس .

نصائح عامة

يمكن إيقاف تقدم هذا المرض إذا تم التعامل معه فى مراحله الأولى . فإذا ساورك الشك فى إصابتك بالمياه الزرقاء فعليك باستشارة طبيب عيون فوراً . قد يكون النظام الغذائى تابعاً ضرورياً فى هذا العلاج .

إن عنب الغابات يعد غنياً بالفلافونيدات والتى تساعد فى إزالة المواد الكيميائية من شبكة العين . يساعد العشب الصينى " هاشيميجوجان " على زيادة مستوى الجلاتاثيون فى عدسة العين ، ولقد تم استخدامه بنجاح فى الصين واليابان لعلاج المياه الزرقاء .

عليك بتجنب الضوء الساطع والتعرض المباشر لأشعة الشمس وذلك بارتداء نظارة شمس عند وجودك بالخارج .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك بزيادة تناول البقول ـ الفول ، والعدس ، والبازلاء ـ وهى مواد غنية بالأحماض الأمينية المحتوية على الكبريت .**
٢. **عليك بتناول المزيد من الخضروات والفواكه الخضراء والصفراء والحمراء وعصائرها** . فهذه الأطعمة غنية بفيتامين ج وأنواع أخرى من الكاروتين مثل البيتاكاروتين والذى يقوم بتدمير المؤكسدات .
٣. **عليك بتناول المزيد من البذور مثل عباد الشمس، والمكسرات مثل اللوز، والحبوب ، وسويداء القمحة وزيت سويداء القمحة** . هذه الأطعمة غنية بفيتامين هـ وهو مضاد قوى للأكسدة .

٤. **هناكٍ علاج شعبى ينصح بتناول ٢ أوقية من عصير الفول ثلاث مرات يومياً** . (سوف تحتاج لمزج هذا العصير بعصير آخر لتغيير نكهته مثل الجزر أو الطماطم) .
٥. **عليك بتجنب الأطعمة التى تولد المؤكسدات وذلك يشمل الأطعمة القلية والمشوية والمدخنة ، والأطعمة التى تم تخزينها لفترة طويلة .**
٦. **ينصح باتباع نظام غذائى للتنقية لمساعدة الجسم فى التخلص من المعادن الثقيلة** . (راجع نظام التنقية صفحة ٣٦٥) .

وقد يكون لذلك فائدة علاجية ، حيث إنه تم اكتشاف أن نسبة المعادن الثقيلة مثل الكادميوم تكون أكثر فى عدسة العين عند المريض بالمياه الزرقاء من النسبة الموجودة بعين الفرد السليم .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يعد **البيتاكاروتين** من مضادات الأكسدة التى تحمى عدسة العين من الضرر الذى يسببه الضوء .
- ☐ يعد **فيتامين ب١** مادة ضرورية لعملية الأيض داخل خلية العين .
- ☐ يعد نقص **فيتامين ب٢** مرتبطاً بحدوث الإصابة بالمياه الزرقاء . ولكن أوضحت الدراسات أنه عندما تتكون المياه الزرقاء فسوف يصبح فيتامين ب٢ ضاراً أكثر منه نافعاً حيث إنه يتفاعل مع الضوء والأكسجين ليكونوا مؤكسدات . لا ينصح بزيادة ما تتناوله من فيتامين ب٢ كغذاء تكميلى عن عشرة ملليجرامات يومياً وذلك للمصابين بالمياه الزرقاء . (هذا لا يشمل فيتامين ب٢ الموجود فى الطعام) .
- ☐ يعد **فيتامين ج** من مضادات الأكسدة والتى ظهر أنها توقف تزايد المياه الزرقاء كما عُرف أنه يقلل الضغط داخل مقلة العين .
- ☐ يعد **فيتامين هـ** من مضادات الأكسدة التى تحمى العين من ضرر المؤكسدات .
- ☐ يعد **السلنيوم** من مضادات الأكسدة التى تمنع ضرر المؤكسدات كما أن نقصه مرتبط بالإصابة بالمياه الزرقاء .

□ يعد **الجلوتاثيون** إنزيماً مضاداً للأكسدة مما يجعله يحمى عدسات العين من ضرر المؤكسدات .

عصائر مفيدة

□ جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
□ الثوم ـ عصير غنى بفيتامين ب١ .
□ سبانخ، عنب، هليون، بروكلى، كرنب ، بركسيل ـ مصادر غنية بفيتامين ب٢ .
□ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلى ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
□ سبانخ ، هليون ، جزر ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .
□ بنجر أحمر سويسرى ، لفت ، ثوم ، برتقال ـ مصادر غنية بالسلنيوم .
□ جزر ، ثوم ، جذر الزنجبيل ـ مصادر غنية بالنحاس .
□ سبانخ ، أوراق اللفت ، أوراق البنجر ، جزر ـ مصادر غنية بالمنجنيز .
□ جذر زنجبيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / المياه الزرقاء

عصير لعلاج العين

٢ ورق رجلة
حزمة من البقدونس
٢ عود كرفس

ضع الرجلة مع البقدونس فى المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس.

مشروب غني بالمعادن

حزمة صغيرة من البقدونس
٢ ورقة لفت
١ ورقة كرنب
٤ ـ ٥ جزر

قم بتقطيع البقدونس واللفت والكرنب ثم ضعهم فى المطحنة مع الجزر .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرات بروكلى
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
$\frac{1}{2}$ فلفل أخضر

ضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

شوربة الخضروات

٢ ـ ٣ فص ثوم
١ ورقة كرنب
١ ثمرة طماطم كبيرة
٢ عود كرفس
١ ورقة كرنب مقطعة
١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش

قم بتقطيع الثوم فى ورقة الكرنب وضعهم فى المطحنة مع الطماطم والكرفس . ضع العصير فى إناء وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها برفق . قم بتزيينها بقطع الخبز المقرمش .

مشروب الزنجبيل

¼ شريحة جذر زنجبيل
١ تفاحة منزوعة البذور
بعض الماء

ضع الزنجبيل والتفاح فى المطحنة وضعهم فى كوب . ثم املأ الكوب حتى نهايته بالماء .

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

التهاب الأنسجة الخلوية CELLULITE

يتميز التهاب الأنسجة الخلوية بظهور بشرة خشنة ـ بها نتوء ، ونقر ، وتشوه فى البشرة . وهى تصيب النساء أكثر . بعض الأعراض المصاحبة لالتهاب الأنسجة الخلوية هى الشعور بالضيق والألم والثقل فى الأماكن المصابة ، وأول منطقة يمكن أن تصاب هى منطقة الفخذ .

نصائح عامة

ومن الأخبار السعيدة أنه يمكن الشفاء تماماً من التهاب الأنسجة الخلوية ، وأهم النصائح هى إنقاص الوزن . (راجع نظام إنقاص الوزن صفحة ٣٩١) . تعد السيدات النحيفات والممارسات للرياضة أقل عرضة للإصابة بهذا الالتهاب . ولكن يجب أن يكون إنقاص الوزن بشكل تدريجى خاصة عند السيدات ممن تجاوزن سن الأربعين لأن إنقاص الوزن المفاجىء والسريع عند

هؤلاء السيدات يجعل الالتهاب يظهر بشكل أكثر وضوحاً. هذا بالإضافة إلى أن ممارسة الرياضة يعد شيئاً ضرورياً للإقلال من الإلتهاب ، لذلك عليك أن تمارس الرياضة (يعد المشى اختياراً مناسباً) على الأقل خمس مرات أسبوعياً على ألا تقل مدة كل مرة عن نصف ساعة .

ولقد أوضحت كل من " ليزلى " و " سوزانا كنتون " فى كتابهما " الطاقة الطبيعية " أن الخصائص المضادة للسموم فى الأطعمة الطازجة تقدم مساعدة فعالة فى منع حدوث هذا الالتهاب ، كما أنهم أوضحوا أن هناك علاقة بين التهاب الأنسجة والسموم الموجودة بالجسم وذلك طبقاً لما ورد فى بحث اثنين من الأطباء الفرنسيين وهما " ميرس بلاتر" و " لاروش " . لقد اكتشف هذان الباحثان أن الإمساك ونضوب الخلايا الليمفاوية يعد أكثر شيوعاً عند السيدات المصابات بالتهاب الأنسجة ـ هذا لأن عدم القدرة على التخلص من البقايا والفضلات وتراكمها فى المساحات بين الخلايا هو ما يسبب الالتهاب . كما اكتشف باحثون آخرون أن هناك علاقة وثيقة بين هذه الحالة وبين ضعف الدورة الدموية أو ضعف وظائف الكبد أو ضعف نشاط الغدة الدرقية .

يعد الأسلوب الأوروبى فى تدليك الجلد هو الأكثر فاعلية لتنشيط الدورة الدموية فى الأماكن المصابة وللتخلص من السموم . لذلك فعليك بشراء فرشاة طويلة ذات شعر طبيعى خشن والموجودة بمعظم متاجر الأطعمة الصحية . يقترح كل من " ليزلى " و " سوزانا كنتون " بتدليك الجسم بالفرشاة بدءاً بأقدامك صعوداً إلى الساق من الأمام والخلف بطريقة ثابتة ومستمرة ، ثم الصعود إلى الظهر والمعدة (فى حركات دائرية) ، والذراع والرقبة ، ولكن يجب ألا تمس وجهك . إن التدليك المنتظم يمكن أن ينشط الخلايا الليمفاوية الجافة . وتذكرنا كل من ليزلى وسوزانا كنتون بضرورة ذلك لأنه كلما تجمعت البقايا فى الأنسجة المتصلة فإنها تكون حويصلات مائية ، وسموماً ، ودهوناً ، وبذلك تعطى البشرة الملمس والمظهر الخشن . كما لاحظنا أن ممارسة الرياضة كثيراً وتدليك البشرة وتناول الطعام الطازج يجعل هذا النتوء والنقر تختفى تدريجياً ، لذلك فلا تيأس بعد أول شهرين من العلاج .

هناك خطوة ضرورية للتخلص من التهاب الأنسجة وهى تقوية جدار الخلايا ، وهنا تلعب الأطعمة الطازجة دوراً هاماً . فالفلافونيدات والتى تكثر فى العديد من الخضروات والفواكه أظهرت نتائج جيدة فى تقوية جدار

الخلية . وعندما يقوى جدار الخلايا ؛ تقل الفرصة أمام بلازما الدم من التسرب بين المساحات التى بين الخلايا . هذا التسرب هو ما يشجع على تكوين التهاب الأنسجة .

لقد أظهرت بعض العلاجات النباتية فائدة كبيرة فى علاج التهابات الأنسجة . كما أن استخدام بعض المراهم والدهانات قد أظهر نتائج مثيرة فى هذا المجال .

تعديل النظام الغذائى

١. **قم بتعديل النظام الغذائى الأساسي (راجع صفحة ٣٤٧) لتجعل من ٥٠ إلى ٧٥ ٪ من غذائك يتكون من الأطعمة الطازجة وعصائرها** . ويجب أن يشمل ذلك الكثير من الموالح مع عدم إزالة القشرة البيضاء للعصير أو للأكل لأنها تحتوى على أعلى نسبة مركزة من الفلافونيدات والتى تقوم بتقوية جدار الخلية .
٢. **لإنقاص الوزن ، راجع نظامٍ إنقاص الوزن (صفحة ٣٩١) .**
٣. **قد يفيد نظام التنقية كثيراً فى التخلص من السموم المتراكمة وللتخلص من السوائل المتحجرة بين الأنسجة** . (راجع النظام الغذائى للتنقية ، صفحة ٣٦٥) .
٤. **عليك بتناول المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف مثل نخالة الشوفان ، والحبوب ، والبقول (الفول والبازلاء والعدس) ، والخضروات ، والفواكه.** بالإضافة إلى تناول كميات كبيرة من السوائل ، وهذا للوقاية من الإمساك.
٥. **تناول المزيد من الأطعمة التى تقوم بتنقية الكبد وتقويته ، وتشمل البنجر وورق الخرشوف** . (ورق الخرشوف لا يمكن عصره) لقد تم استخدام الزعفران والهندباء على مدار التاريخ لحماية الكبد (عليك بإذابة $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى من جذر الهندباء لكل $\frac{1}{2}$ كوب ماء ساخن) كما سبق استخدام لبن الحسك وهذا لقدرته على تقوية وظائف الكبد .

مواد غذائية مساعدة

- □ عادة ما يصاحب نقص **فيتامين ج** ضعف الشعيرات الدموية .
- □ تعمل **الفلافونيدات** مع فيتامين ج فى تناغم كما أن نقصها يصاحب ضعفاً فى الشعيرات الدموية .
- □ يعد نقص **فيتامين هـ** مرتبطاً بسهولة اختراق الشعيرات الدموية .

عصائر مفيدة

- □ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، سبانخ - مصادر غنية بفيتامين ج .
- □ برتقال ، جريب فروت ، كانتلوب ، بروكلى ، بقدونس ، كرنب - مصادر غنية بالفلافونيدات (لعمل قائمة أكبر لمصادر الفلافونيدات ، راجع الشيخوخة فى الجزء الثانى)
- □ سبانخ ، هليون ، جزر - مصادر غنية بفيتامين هـ

وصفات عصائر مقترحة / التهاب الانسجة الخلوية

مشروب منظم للمساء

٢ تفاحة منزوعة البذور
١ كمثرى

ضع شرائح التفاح والكمثرى فى المطحنة .

كوكتيل شيرى للتنقية

$\frac{1}{4}$ شريحة جذر زنجبيل
١ بنجر
$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

ضع الزنجبيل والبنجر والتفاح فى المطحنة ثم قم بإضافة الجزر .

مشروب منقى للجسم

½ ثمرة خيار
١ بنجر
½ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

ضع الخيار والبنجر والتفاح في المطحنة ثم قم بإضافة الجزر .

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل في المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلي
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
½ فلفل أخضر

ضع الكرنب والثوم في المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

مشروب غني بالفلافونيدات

٣ برتقال منزوع القشرة (مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)

ضع قطع البرتقال في المطحنة .

كوكتيل الكانتلوب والفراولة

½ كانتلوب غير منزوع القشرة

٥ ـ ٦ فراولة

ضع الكانتلوب والفراولة في المطحنة .

مشروب مقوى للكبد

١ ثمرة بنجر صغيرة

٢ ـ ٣ تفاح منزوع البذور

ضع البنجر مع التفاح فى المطحنة .

ارتفاع الكولسترول فى الدم
CHOLESTEROLEMIA

لا يعد الكولسترول فى حد ذاته مادة سامة . فأكبر نسبة توجد فى الجسم من الكولسترول ينتجها الكبد وهو جزء طبيعى من العصارة الصفراء . كما أنه يلعب دوراً أساسياً فى عملية الأيض ، ويعمل كمنبه للعديد من الهرمونات ، ويقوم ببناء أغشية الخلايا .

يعد ارتفاع الكولسترول فى الدم هو المسبب الرئيسى لأمراض القلب . لأنه يقوم بعمل معظم ترسيبات الدهون التى تتراكم فى الشرايين ويقوم بإعاقتها ، وبذلك يتسبب فى إحداث قصور فى شرايين المخ والقلب . فهل تعلم أن الكولسترول يقوم بتكوين معظم حصوات المرارة ؟ نعم فهو مشارك فيها ، كما يشارك فى التسبب فى العجز والقصور العقلى وارتفاع ضغط الدم . كما أنه على علاقة وثيقة بالإصابة بالزائدة أو سرطان القولون.

نصائح عامة

من أحد أهداف خفض الكولسترول فى الدم رفع مستويات بروتين دهنى خفيف الكثافة . وهو الذى يسبب الانتقال العكسى للكولسترول من الخلية عائداً إلى الكبد . والهدف الثانى هو زيادة استهلاك الأحماض الدهنية الأساسية . لقد أظهرت العديد من الدراسات أن الأحماض الدهنية الأساسية تقوم بخفض مصل الكولسترول . عندما يكون هناك نقص فى هذه الأحماض الدهنية ؛ فإن الجسم يميل لإنتاج المزيد من الكولسترول فى محاولة لإنتاج مادة البروستجلاندين ؛ لأن الكولسترول يزيد من إنتاج تلك المادة مثل الأحماض الدهنية الأساسية وغيرها من المركبات . وتعد مادة البروستجلاندين فى غاية الأهمية حتى يستمر الجسم فى إنتاج المزيد والمزيد من الكولسترول لكى يخلق هذه المادة قدر احتياجه لها . قد تتساءل الآن عن سبب أهمية هذه المادة . إنها توسع الأوعية الدموية وتعمل على إرخائها وتمنع تجلط الدم والكولسترول ، كما تساعد في تبسيط جميع الوظائف التى تشارك فى منع الأمراض القلبية . وتعد الأساليب التالية مفيدة بالنسبة لك لخفض الكولسترول ومنع الإصابة بأمراض القلب وعلاجها .

- **الإقلاع عن التدخين** . إن مستوى البروتين الدهنى رفيع الكثافة لدى غير المدخنين أعلى منه عند المدخنين .
- **ممارسة الرياضة باستمرار** . لقد أوضحت التقارير أن ممارسة الرياضة الخفيفة مثل المشى باستمرار (ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً على ألا تقل كل مرة عن ثلاثين دقيقة) يؤدى إلى تخفيض مستويات البروتين الدهنى غليظ الكثافة ، ويساعد على رفع مستويات البروتين الدهنى رفيع الكثافة .
- **عليك بمراقبة الكولسترول فى الدم باستمرار** . من المعتاد أن يكون مستوى الكولسترول أقل من ٢٠٠ .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك بزيادة تناول حامض زيت الكتان** . لقد أظهرت الدراسات فى النرويج بعد الحرب العالمية الثانية أن انخفاض معدل الوفاة بمرض شرايين القلب ـ والذى كان منتشراً في ذلك الوقت ـ أثناء الحرب كان بسبب تناول حامض زيت الكتان . كما اكتشف الباحثون أن ما يحتاجه الرجال من حامض زيت الكتان هو من ثلاثة إلى خمسة أضعاف ما تحتاجه السيدات . وقد يكون هذا هو سبب ارتفاع نسبة المصابين بالأزمات القلبية بين الرجال . يوجد هذا الحامض بكثرة فى زيوت الخضروات ، ومن أفضل مصادره بذر الكتان المحفوظ تحت ثانى أكسيد الكربون فى درجة حرارة باردة لكى يمنع تغير خصائصه من طعم ورائحة . دائماً ما ينصح الأطباء الخبراء فى التغذية بتناول ملعقة شاى من زيت بذر الكتان يومياً .

٢. **تناول المزيد من الحبوب** . فهى مصدر جيد لحامض زيت الكتان . ولقد أوضحت الدراسات بعد فترة الحرب فى النرويج أن الفترة التى شاهدت انخفاض معدلات الوفاة بأمراض شرايين القلب هى تلك الفترة التى زاد فيها تناول كميات كبيرة من القمح والشاودار ، كما لاحظوا الفائدة الكبيرة للحبوب الأخرى مثل الأرز البنى . كما تم اكتشاف أن نخالة الشوفان غنية بالألياف القابلة للذوبان والتي لها تأثير جيد على الكولسترول ، كما أن بذر القطونا (ملعقتان يومياً مع مزجهما بالماء) يقوم بخفض الكولسترول من ١٠ إلى ١٤٪ .

٣. **عليك بالإقلال من تناول المواد الغنية بالكولسترول** . ينصح بعدم زيادة الكولسترول عن ٣٠٠ ملليجرام يومياً . إن صفار بيضة كبيرة يحتوى على ٢٧٤ ملليجراماً ، وثلاث أوقيات من الروبيان (الجمبرى) تحتوى على ١٢٨ ملليجراماً ، وثلاث أوقيات من اللحم البقرى تحتوى على ٨٠ ملليجراماً ، وأوقية واحدة من الجبن الشيدر تحتوى على ٣٠ ملليجراماً ، وملعقة واحدة من الزبد تحتوى على ١٢ ملليجراماً .

٤. **عليك بالإقلال من تناولك للأطعمة الغنية بالدهون المشبعة** . إن ذلك يعد فى نفس أهمية الإقلال من تناول الأطعمة الغنية بالكولسترول . يجب أن يحتوى غذاؤك اليومى على ١٠٪ فقط من الدهون المشبعة . عليك بتجنب

الأطعمة المقلية ، كما يجب أن تعرف أن العديد من المطاعم التى تعد الأطعمة السريعة تستخدم الدهن البقرى فى طهى الأطعمة الفرنسية ، والدجاج ، والأسماك ، والهامبرجر . إن الشحم البقرى يحتوى على نسبة عالية من الدهون المشبعة والكولسترول ، كما أن درجة حرارة القلى " أعلى من ٤٠٠ فهرنهايت " ينتج عنها مواد سامة .

٥. **عليك بتجنب الزبد النباتى والزيوت المهدرجة** . فالزبد النباتى يحتوى على مادة تعرف بحامض دهنى محول الذى يمنع تكون البروستجلاندين . لذلك فعليك بعمل مزيج من الزبد الحيوانى وذلك بخلط رطل واحد من الزبد مع كوب من الزيت النباتى ، وقم بمزجهم ثم حفظهم فى مكان بارد . عليك باستخدام الزيوت النباتية فى جميع الأطعمة المطهية . إن الزيوت المصنعة تحتوى على الأحماض الدهنية التى تعمل على رفع نسبة الكولسترول فى الدم ، وعلى العكس من ذلك فإن زيت الزيتون المبرد بالضغط يساعد فى خفض الكولسترول . كما أن الزيوت الأخرى المبردة (لا يتم تسخينها فى درجة أعلى من ١١٠ فهرنهايت) أو الزيوت التى تم وضعها تحت الضغط تعد اختيارات جيدة لك .

٦. **عليك بتجنب تناول القهوة المزودة بمنتجات غير اللبن** . فهذه الأشياء التى تحل محل اللبن تحتوى على زيت جوز الهند والذى يعد من أقوى الدهون النباتية المشبعة وذلك مع كمية كبيرة من المُحليات . لذلك يعد فول الصويا هو الاختيار الأفضل ، فلقد تم اكتشاف أنه يخفض مستوى الكولسترول .

٧. **عليك بتجنب الكربوهيدرات المصنعة** . فالسكر والكحول والدقيق المصنع يمنعون تكون البروستجلاندين . كما أن المُحليات المصنعة مثل السكر والفركتوز ترفع نسبة الكولسترول والدهون الثلاثية فى الدم . عليك بقراءة جميع الملصقات الموجودة على المنتجات . هناك العديد من السكريات لا يتم الإعلان عنها ، فعلى سبيل المثال يعد الفركتوز مكوناً أساسياً فى بعض المنتجات التى يكتب عليها " خالى من السكر " . عليك باستخدام الفاكهة الطازجة أو المجمدة بدلاً من المُحليات. كما يجب تناول المزيد من العصائر الطازجة وشراء أو عمل المنتجات من الدقيق الكامل .

٨. **عليك بالإقلال من تناول القهوة** . فلقد أوضحت الدراسات أن زيادة تناول القهوة والشاى (ليس الشاى العشبى) يرفع مستوى الكولسترول فى الدم .

٩. **يجب أن تتجنب ملح الطعام وتستخدم القليل من ملح البحر** . عليك بتتبيل طعامك باستخدام الأعشاب والبهارات والثوم والبصل والشطة والفلفل الأحمر . فلقد أوضحت الدراسات أن الثوم يخفض مستوى الكولسترول فى الدم ، ويبطء من تكون الصفائح الدموية ويمنع تجلط الدم ، كما أن الفلفل له خصائص تمنع التجلط .

١٠. **مازال هناك المزيد لتناوله** . قد تتساءل الآن عما يمكنك تناوله من أطعمة ، والإجابة هى أن هناك الكثير . عليك بالاستعداد لتذوق النكهة اللذيذة للفاكهة المليئة بالعصائر والخضروات اللينة . عليك بإضافة المزيد من البراعم خاصة براعم البرسيم الحجازى إلى السلطة وذلك لأنه يخفض من مستوى الكولسترول . وتمتع باللون الأخضر ، والبرتقالى ، والأحمر فى عصائر الخضروات والفاكهة . إن للألياف القابلة للذوبان مثل البكتين تأثيراً هاماً فى خفض الكولسترول أكثر من الألياف غير القابلة للذوبان مثل السيلولوز واللجنين (على الرغم أنه لا يجب الامتناع عن تناولهم) . يعد التفاح ، والكمثرى ، والخوخ ، والبرتقال ، والعنب مصادر غنية بالبكتين . يجب أن تعرف أن العصائر غنية بالألياف القابلة للذوبان .

١١. **عليك بزيادة تناول البقول** . الفول (مثل فول الصويا) ، واللوبيا ، والفاصوليا البيضاء ، والبازلاء ، والعدس من الأطعمة التى تخفض مستوى الكولسترول .

١٢. **عليك بتناول المزيد من الأحماض الدهنية** . فهذه الأحماض الدهنية التى يجب أن يشملها نظامك الغذائى ضرورية لحمل فيتامينات الدهون القابلة للذوبان مثل فيتامين أ ، د ، هـ ، ك لتكوين الهرمون ، ولوظائف البشرة ،ولتكوين جدار الخلية . كما أنها تخفض مستوى الكولسترول والدهون الثلاثية ، وتقلل ميل الدم إلى التجلط . من أهم الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أسماك الماكريل ، والرنجة ، والسردين ، والسلمون ، والتونة ، والمحار ، والسمك المخلل الأوربى . كما يعد زيت بذر الكتان من المصادر الغنية بالأحماض الدهنية، هذا بالإضافة إلى زيت المكسرات،

والعصفر ، وعباد الشمس ، والخضروات الخضراء الداكنة . (عليك بشراء الزيوت المحفوظة في زجاجات غير لامعة وفي درجات حرارة منخفضة) .

١٣. **عليك بتجربة صيام العصائر** . إن صيام العصائر هو أحد طرق خفض الكولسترول (راجع صفحة ٣٦٧) . على سبيل المثال ؛ فلقد تم اكتشاف أن عصير الجزر يقوم بإزالة الدهون من الصفراء بالكبد ويساعد في خفض الكولسترول .

١٤. **عليك بتخطيط نظام غذائي جديد** . إذا أردت أن تستبدل غذاءك الغني بالدهون والكولسترول بنظام غذائي مناسب للتغيرات التدريجية التي تقوم بها ؛ فإننا ننصح بقراءة كتاب " النظام الغذائي الأمريكي الجديد " تأليف " سونجا " و" ويليام كونر". إن تغيير النظام الغذائي في هذا الكتاب يشمل ثلاث مراحل . وهنا نود أن نقوم بعمل تحذير (وهذا ما يميزنا عن المؤلفين الآخرين) وهو إن المنتجات التي تحتوى على نسبة قليلة من الدهون (مثل الزبد النباتي) لا تعني أنها بالضرورة صحية . فإن المنتجات الكثيرة التي تحتوى على قليل من الدهون ومن صنع الإنسان قد تتسبب في مشاكل صحية على المدى البعيد .

مواد غذائية مساعدة

- يعد **فيتامين ب المركب** ضرورياً في عملية الأيض للدهون ، كما أنه يحمي الكبد ، كما اتضح أن فيتامين ب٦ والنياسين يزيدون من إنتاج البروستجلاندين . (تحذير : لا ينصح بتناول النياسين كغذاء تكميلي بدون استشارة طبية وذلك لآثاره الجانبية) .
- دائماً ما يصاحب نقص **فيتامين ج** ارتفاع مستوى الكولسترول . فلقد عُرف عن هذا الفيتامين أن لديه القدرة على خفض الكولسترول خاصة عند عمله مع الفلافونيدات . كما يعرف أنه يزيد من إنتاج مادة البروستجلاندين .
- يقوم **فيتامين هـ** بتقوية الدورة الدموية .
- قد يقوم **الكروم** بخفض الكولسترول والدهون الثلاثية ، وبرفع مستوى كولسترول البروتين الدهني رفيع الكثافة .

- ☐ عادة ما يصاحب نقص **النحاس** زيادة مستوى الكولسترول .
- ☐ قد يسبب نقص **الماغنيسيوم** تقلص الشرايين التاجية . قد يقوم الغذاء التكميلى بخفض الكولسترول ، ويرفع مستويات البروتين الدهنى رفيع الكثافة ، ويمنع تكدس الصفائح الدموية (التكتل) .
- ☐ عادة ما يصاحب نقص **البوتاسيوم** عدم انتظام وتغير النظام الطبيعى لضربات القلب.
- ☐ قد يقوم **السلنيوم** بخفض تكدس الصفائح .
- ☐ يُعرف **الزنك** بأنه يقوم بزيادة إنتاج البروستجلاندين .
- ☐ إن الإنزيم المساعد Q10 يقوم بتنشيط الدورة الدموية .

عصائر مفيدة

- ☐ جزر، تفاح ، جذر زنجبيل، برتقال، فراولة ـ لديهم القدرة على خفض البروتين الدهنى غليظ الكثافة .
- ☐ الخضروات ذات الأوراق الخضراء ـ مصادر غنية بفيتامين ب المركب .
- ☐ الكرنب ، البقدونس ، الفلفل الأخضرـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ عنب ، بقدونس ، ليمون ـ مصادر غنية بالفلافونيدات (لمزيد من المواد الغذائية راجع الشيخوخة).
- ☐ سبانخ ، هليون ،جزر ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .
- ☐ بطاطا ، فلفل أخضر ، تفاح ، سبانخ ـ مصادر غنية بالكروم .
- ☐ جزر ، ثوم ، جذر زنجبيل ـ مصادر غنية بالنحاس .
- ☐ أوراق البنجر ، سبانخ ، بقدونس ، ثوم ـ مصادر غنية بالماغنسيوم .
- ☐ بقدونس ، ثوم ، سبانخ ، كانتلوب ـ مصادر غنية بالبوتاسيوم .
- ☐ بنجر أحمر سويسرى ، ثوم ، برتقال ـ مصادر غنية بالسلنيوم .
- ☐ جذر زنجبيل، لفت، بقدونس، ثوم، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .
- ☐ سبانخ ـ مصادر غنية بالإنزيم المساعد Q10.

وصفات عصائر مقترحة / ارتفاع الكولسترول فى الدم

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
½ فلفل أخضر

ضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر و الكرفس .

كوكتيل مضاد للكولسترول

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

١ فص ثوم

٤ جزر

صلصة من الفلفل الأحمر

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الثوم والجزر ، ثم أضف صلصة الفلفل الأحمر .

عصير سلطة البرسيم

حزمة صغيرة من السبانخ

حزمة صغيرة من براعم البرسيم

٤ ـ ٥ جزر

١ تفاحة منزوعة البذور

ضع السبانخ والبرسيم فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

مشروب فواكه

½ برتقالة منزوعة القشرة

(مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)

½ باباى منزوع القشرة

١ ثمرة موز

برتقالة مقطعة للزينة

ضع البرتقال والباباى فى المطحنة ، ثم ضع العصير والموز فى خلاط وقم بمزجهم . قم بإضافة شرائح البرتقال للزينة .

كوكتيل الكانتلوب والفراولة

½ كانتلوب غير منزوع القشرة
٥ ـ ٦ فراولة

قم بوضع الكانتلوب والفراولة فى المطحنة .

كوكتيل الزنجبيل والعنب

عنقود من العنب البرى
عنقود صغير من العنب الأخضر
١ شريحة من جذر الزنجبيل

ضع العنب البرى والزنجبيل فى المطحنة مع العنب الأخضر ، ثم ضع العصير فى أكواب ودعه ليتجمد .

كوكتيل هاواى (الفوار)

٣ شرائح أناناس غير منزوع القشرة
½ شريحة جذر زنجبيل
½ كمثرى
بعض الماء الفوار
شرائح أناناس للزينة

قم بعصر الأناناس ، وضع الزنجبيل فى المطحنة مع الكمثرى ، ثم ضع العصير فى كوب طويل واملأه إلى نهايته بالماء الفوار . وقم بإضافة الأناناس للزينة .

متلازمة الإجهاد المزمن
CHRONIC FATIGUE SYNDROME

تعد متلازمة الإجهاد المزمن شبيهة بالحمى الفيروسية ، حيث إن سبب حدوثها غير معروف . يعتقد البعض أنها تحدث نتيجة للإصابة بفيروس

إبستين بار ، كما أن العديد ممن يعانون من متلازمة الإجهاد المزمن مصابون بهذا الفيروس . وتشمل الأعراض ارتفاعاً طفيفاً فى درجات الحرارة لمدة طويلة ، والصداع ، واحتقان الحلق المتكرر ، وإصابة الجزء العلوى من الجهاز التنفسى ، والإرهاق ، وتورم العقدة الليمفية ، ومشاكل فى الأمعاء ، وألم فى المفاصل والعظام ، وسرعة الغضب ، والتغير المستمر فى الحالة المزاجية ، والتوتر ، والإحباط ، وفقدان متكرر للذاكرة ، والقلق أثناء النوم .

نصائح عامة

لا يوجد علاج معروف لمتلازمة الإجهاد المزمن لأنه لم يتم اكتشاف دواء لقتل الفيروس (إذا كان هناك فيروس) أو يحد من الأعراض ولكن هناك دائماً أمل . لقد كانت الكاتبة " شيرى " وزوجها " جون " مصابين بمتلازمة الإجهاد المزمن ، ولقد كان لدى " جون" الأجسام المضادة للفيروس فى دمه ، واليوم لا يعانى أيٌّ منهما من هذا المرض .

يتضمن العلاج طريقة شاملة تحتوى على العديد من الوصفات العلاجية والهدف هو تقوية جهاز المناعة وتنقية الجسم . ينصح بتجربة برنامج كامل للتخلص من السموم والذى يشمل تقوية الكبد وتقوية تدفق الوعاء الليمفاوى والدم للطحال . وهناك الكثير من العلاج النباتى والذى قد يساعد فى هذه العملية . عليك بقراءة " موسوعة العلاج الطبيعى " تأليف " مايكل مورى " و " جوزيف بيزورنو " لمعرفة قوائم العلاج الكاملة . ولكى تحصل على نصيحة عن العلاج النباتى الكامل لمتلازمة الإرهاق المتزامن ، عليك باستشارة طبيب متخصص فى العلاج بالبدائل الطبيعية .

إن الإقلال من التوتر قد يكون مفيداً للغاية فى هذه الحالة . فالتوتر النفسى والجسمانى له آثار ضارة على الجهاز المناعى وقد يلعب دوراً هاماً فى تطور متلازمة الإجهاد المزمن . يوجد العديد من الوسائل المتاحة للإقلال من التوتر النفسى وذلك عن طريق الاستشارة والاسترخاء والعلاج النفسى والتغذية الاسترجاعية الحيوية . عليك أن تتفاءل دائماً وتبتسم لما يحدث فى الحياة وتفكر بإيجابية . فقد تقوم الأفكار السلبية بالإضرار بالجهاز المناعى . قد يحقق العلاج بالغذاء الكثير ليرفع التوتر الجسمانى ، ولكن إذا لم يتم علاج

التوتر النفسى فقد يضر ذلك بعملية العلاج . لذلك فعليك أن تعالج كلاً من التوتر النفسى والجسمانى إذا كنت تريد أن تحصل على صحة جيدة .

عليك بالراحة أثناء استعادة جسمك لقوته ، وتجنب الرياضات المجهدة ، وحاول أن تمارس رياضة المشى عدة مرات أسبوعياً . وعندما تتحسن صحتك ؛ قد تكون قادراً على ممارسة بعض الرياضات الخفيفة .

يجب أن تقوم بعمل تحليل دم وبراز لمعرفة إذا ما كنت مصاباً بفطر الكانديدا أم لا . فإذا كان الأمر كذلك فعليك باتباع النظام الغذائى الموجود بهذا الكتاب (راجع داء الكانديدا فى الجزء الثانى) فعادة ما يكون زيادة نمو فطر الكانديدا شائعا فى حالة متلازمة الإجهاد المزمن .

تعديل النظام الغذائى

١. **اتبع النظام الغذائى لتقوية الجهاز المناعى** . (راجع صفحة ٣٥٧) .
٢. **عليك بالحد من تناول جميع السكريات** . فلقد اتضح أن السكريات تضعف الجهاز المناعى . عليك أن تحذر من الحلويات الخفية مثل تلك الموجودة ببعض الفطائر مثل شطائر الزبد ، والزلابية ، وخبز الذرة الصفراء ، والصلصة الحلوة واللاذعة ، والزبادى المضاف إليه نكهة ، والزبادى المكتوب عليه " خالى من السكر " فهو ملىء بالمُحليات . وتقوم المتاجر التى تنتج الأطعمة الصحية بمعالجة هذا الأمر . حتى بدائل المُحليات مثل الخروب وعصير الفاكهة المركز ومشروب الأرز البنى يجب تجنبها إلى أن يستعيد الجهاز المناعى قوته وتزول أعراض المرض .
٣. **عليك بتجنب الأطعمة المصنعة من الدقيق الأبيض** . ولكى تقوم بذلك عليك بالتوقف عن تناول الزلابية والفطائر وفطائر الهامبرجر (أما المنتجات المصنعة من الدقيق الكامل فهى تعد صحية) . عليك فقط أن تفكر فى مدى تحسن صحتك على المدى القريب .
٤. **تجنب الكحوليات والقهوة والشاى** . يعد شاى الأعشاب مفيداً .
٥. **عليك بتجنب جميع الأطعمة عديمة الفائدة مثل الشيبسى ، والبسكويت والمليئة بمكسبات الطعم والرائحة والتى تعد مواد ضارة ، والنقانق ، والهامبرجر ، والبيتزا.**

٦. **عليك باختيار جميع الأطعمة غير المصنعة .**

٧. **عليك بتناول المزيد من الثوم ، والبصل ، والزنجبيل ، وعيش الغراب ، حيث يقوم جميعهم بتقوية وظائف المناعة .**

٨. **تعد العصائر مفيدة للغاية فى هذه الحالة ، خاصة العصائر الخضراء والتى يمكن عملها بالخضروات الخضراء الداكنة والنباتات العشبية والبرسيم .** عليك بتخفيف هذه المشروبات بعصائر لها نكهة أفضل مثل الجزر ، والطماطم والتفاح . عليك بتجربة الوصفات الموجودة فى نهاية هذا الجزء ، ويجب أن يكون نظام غذائك يحتوى على الأقل من ٥٠٪ إلى ٧٥٪ من الأطعمة الطازجة ، على أن يكون حوالى نصفها عصائر والنصف الآخر خضروات طازجة والتى يتم إعدادها فى أنواع السلطات المختلفة . إن " الأطعمة الطازجة " تساعد فى بناء جهاز مناعة قوى .

٩. **عليك بتناول أطعمة غنية بالأحماض الدهنية مثل أسماك المياه البـاردة والتى تشمل الماكريل ، والرنجة ، والسردين ، والسلمون ، والتونة ، والمحار ، والحبار ، والسبيط ، والأسماك المخللة .** يعد زيت بذر الكتان غنياً بالأحماض الدهنية (عليك بشراء الزيت المبرد والمحفوظ فى زجاجات غير لامعة) ، عليك بتناول ملعقة طعام من هذا الزيت يومياً (قد يكون له نكهة السمك لأن الأحماض الدهنية هى ما تعى الأسماك نكهتها ورائحتها ، لذلك عليك بخلطه إما بالعصير أو الزبادى) . كما أن كبسولات زيت الزبيب ـ يجب تناول اثنين منها فى كل وجبة ـ تعد غنية بحامض زيت بذر الكتان والأحماض الدهنية الأساسية والتى اتضح أنها مفيدة فى هذه الحالة .

١٠. **عليك بالتخطيط لعمل صيام العصائر أو أى نظام غذائى للتنقية .** (انظر صفحة ٣٦٥) إذا لم تستطع الصيام لعدة أيام ؛ فقم بعمل ما تستطيع عمله ، حتى إذا كان لمدة يوم واحد .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يقوم **البيتاكاروتين** بتقوية جهاز المناعة ويحمى الجسم من السموم .
- ☐ **لفيتامين ج** تأثير مضاد للحمى ويدعم وظائف الغدة الكظرية ويقوى المناعة .
- ☐ يقوم **حامض البانتوثينك** (وهو حامض زيتى فى الخضروات واللحوم) بتقوية وظائف الغدة الكظرية ، وهو يعد مادة مضادة للإصابة بالتوتر .
- ☐ يقوم **فيتامين ب المركب** بزيادة مستوى الطاقة .
- ☐ يقوم **السلنيوم** بحماية جهاز المناعة .
- ☐ يقوم **الزنك** بدعم وظائف المناعة وحماية الكبد .
- ☐ يقوم الإنزيم المساعد Q10 بدعم وظائف المناعة ، ومصادره هى السردين والماكريل والسلمون .
- ☐ **عليك بزيادة تناول الفيتامينات والمعادن كغذاء تكميلى** وذلك مع العصير لإعادة بناء جهاز المناعة .

عصائر مفيدة

- ☐ جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- ☐ كرنب، سبانخ، فلفل أخضر، قرنبيط بلا رأس ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ قرنبيط بلا رأس ، قرنبيط ، كرنب ـ مصادر غنية بحامض البانتوثينك .
- ☐ الخضروات ـ أفضل مصدر للعديد من فيتامينات ب (بعض فيتامينات ب مثل فيتامين ب١٢ والذى يوجد بكثرة فى المنتجات الحيوانية) .
- ☐ بنجر أحمر سويسرى ، لفت ، ثوم ، برتقال ـ مصادر غنية بالسلنيوم .
- ☐ جذر زنجبيل ، بقدونس ، بطاطا ، ثوم، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / متلازمة الإجهاد المزمن

زنجبيل مطحون

- ١/٤ شريحة جذر زنجبيل
- ٤ ـ ٥ جزر
- ١/٢ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

عصير سلطة البرسيم

- حزمة صغيرة من السبانخ
- حزمة صغيرة من براعم البرسيم
- ٤ ـ ٥ جزر
- ١ تفاحة منزوعة البذور

ضع السبانخ والبرسيم فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

عصير الخضروات المميز

- ٣ زهرة بروكلى
- ١ فص ثوم
- ٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
- ٢ عود كرفس
- ١/٢ فلفل أخضر

ضع البروكلى والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس مع الفلفل الأخضر .

كوكتيل شيرى للتنقية

¼ شريحة جذر الزنجبيل

١ بنجر

½ تفاحة منزوعة البذور

٤ جزر

ضع الزنجبيل والبنجر والتفاح فى المطحنة ثم أضف الجزر .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر ثم الكرفس .

كوكتيل غنى بالكالسيوم

٣ ورقة كرنب

حزمة صغيرة من البقدونس

٤ ـ ٥ جزر

½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة ثم قم بإضافة الجزر والتفاح .

كوكتيل غنى بالخضروات

حزمة صغيرة من نبات عشبى
½ حزمة صغيرة بقدونس
حزمة صغيرة من الجرجير
٤ جزر
٣ عود كرفس
½ كوب من الشمر المطحون
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع النبات العشبى والبقدونس والجرجير فى المطحنة مع الجزر ، ثم قم بإضافة الكرفس والشمر والتفاح .

عصير الأعشاب

حزمة صغيرة من النبات العشبى
٢ عود نعناع
٣ شريحة من الأناناس غير منزوع القشرة

ضع النبات العشبى والنعناع فى المطحنة مع الأناناس .

عصير الزنجبيل

¼ شريحة جذر زنجبيل
١ تفاحة منزوعة البذور
بعض الماء

ضع الزنجبيل فى المطحنة مع التفاح ، ثم ضع العصير فى كوب ثم املأه حتى نهايته بالماء .

كوكتيل الكانتلوب والفراولة

½ كانتلوب غير منزوع القشرة
٥ ـ ٦ فراولة

ضع الكانتلوب والفراولة في المطحنة .

مشكلات الدورة الدموية
CIRCULATION PROBLEMS

قد تكون الدورة الدموية ضعيفة بسبب مشاكل عديدة ومنها تصلب الشرايين (ضيق الشرايين الذى يسببه ترسيب الدهون) ، أو داء بيرجر (التهاب الأوردة والشرايين فى الأجزاء السفلى من الجسم ويتميز بالإحساس بالألم فى أصابع اليدين والقدم) ، أو داء رينو (ضيق وتشنج الأوعية الدموية فى الأطراف) أو دوالى الأوردة . وإذا استمر ضعف الدورة الدموية عليك باستشارة الطبيب . عادة ما تعانى النساء من برودة الأطراف وذلك بسبب ضعف الدورة الدموية ، كما قد تكون بسبب نقص مخزون الحديد فى الأنسجة . ومن الأفضل أن تزيد من مخزون الحديد ليس عن طريق الأغذية التكميلية ولكن عن طريق تناول مزيد من الأطعمة والعصائر الغنية بالحديد .

نصائح عامة

إنه لمن الضرورى أن تمارس تمرينات رياضية على أساس مستمر . فيجب أن يكون هدفك أن تمارس الرياضة أربع مرات أسبوعياً على ألا تقل كل مرة عن ثلاثين دقيقة ، ويعد المشى أحد أهم هذه التمرينات . فهو يزيد من تدفق الدم ويساعد فى المحافظة على الشرايين مرنة وغير ضيقة . ويعد التدليك طريقة أخرى لتقوية الدورة الدموية وذلك مثل التدليك مع بعض الحركات الرياضية للعضلات والمفاصل والتى تقوى تدفق الدم والأوعية الليمفية . يمكنك عمل التدليك بنفسك فى المنزل وذلك عن طريق استخدام ليفة طويلة اليد أو

على شكل قفاز ، وابدأ بـالجزء الأسـفل ثـم عليك بالصعود تـدريجياً باتجـاه القلب . فإن ذلك يعد شيئاً منشطا قبل كل استحمام ، كمـا أنـه يحـافظ علـى الوزن الطبيعى .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى .** (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. **تنـاول أطعمـة غنيـة بالأليـاف والتـى تشمل عـدداً كـبيراً مـن الفواكـه والخضروات ، والحبوب الكاملة، والبقول (الفول، العدس، البازلاء)، والبذور ، والمكسرات .**
٣. **تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون مثل اللحوم ومنتجات الألبان .**
٤. **عليـك بالحـد مـن الأطعمـة المصـنعة ومنهـا منتجـات الـدقيق الأبـيض والسكريات .**
٥. **تجنب تناول المنبهات ومنها القهوة والشاى والكولا والتبغ .**
٦. **تجنب تناول الكحول .**
٧. **عليك بالحد من تناول الأطعمة الحريفة .**
٨. **عليك أيضاً بمراجعة تصلب الشرايين ودوالى الأوردة فى الجزء الثانى .**

مواد غذائية مساعدة

□ **فيتامين ب المركب** يقوى الدورة الدموية .
□ **الجرمانيوم** يزيد من تدفق الدم عبر الأنسجة .
□ **الكلوروفيل** يقوى الدورة الدموية .

عصائر مفيدة

□ الخضروات ـ أفضل مصدر لفيتامينات ب مثل فيتامين ب١٢ والـذى يكثـر تواجده فى المنتجات الحيوانية .
□ الثوم والبصل ـ مصادر غنية بالجرمانيوم .
□ الخضروات ـ مصادر غنية بالكلوروفيل .

وصفات عصائر مقترحة / مشكلات الدورة الدموية

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر ثم الكرفس .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
½ فلفل أخضر

ضع البروكلى والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

كوكتيل الخضروات

حزمة صغيرة من السبانخ
٣ زهرة بروكلى
٤ جزر
٢ عود كرفس
½ خيار
١ تفاح منزوعة البذور

ضع السبانخ والبروكلى فى المطحنة مع الجزر والكرفس ،ثم أضف الخيار والتفاح .

كوكتيل غنى بالخضروات

حزمة صغيرة من نبات عشبى
½ حزمة صغيرة بقدونس
حزمة صغيرة من الجرجير
٤ جزر
٣ عود كرفس
½ كوب من الشمر المطحون
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع النبات العشبى والبقدونس والجرجير فى المطحنة مع الجزر ، ثم قم بإضافة الكرفس والشمر والتفاح .

مشروب الربيع

حزمة صغيرة من البقدونس
٤ جزر
١ فص ثوم
٢ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة ثم قم بإضافة الجزر والثوم والكرفس .

التهاب القولون COLITIS

يتم تصنيف التهاب القولون إلى قسمين ، إما التهاب القولون المخاطى ، أو التهاب القولون التقرحى (الناتج عن قرحة) . وقد يسمى التهاب القولون المخاطى أيضاً متلازمة تهيج الأمعاء والقولون التشنجى ، وتشمل أعراضه أزمات مفاجئة من الإسهال والتشنج والمغص عادة ما يتبع بإمساك ، وقد يوجد تمزق فى الغشاء المخاطى للقولون .

ويعد التهاب القولون التقرحى شكلاً حاداً من التهاب القولون ، وفى هذه الحالة يوجد التهاب فى الغشاء المخاطى للقولون ، وتشمل الأعراض وجود براز مائى له رائحة كريهة وبه مخاط وصديد ، كما يعانى المريض من آلام البطن والقولون . كما تصاحب هذه الأعراض الإصابة بحمى متقطعة أو بشكل غير منتظم ، وقد يكون هناك ثقب ونزيف . ونتيجة لفقدان الدم والجفاف وفقدان المعادن والمعادن النادرة بسبب الإسهال فقد يصاب المريض بالأنيميا. وهذا المرض تكثر الاصابة به لدى الأفراد أقل من سن الأربعين أو الخمسين على الرغم من إمكانية الإصابة بهذا المرض فى أى سن . يعد التهاب القولون التقرحى من أكثر الأمراض التى تضعف التغذية ولذلك يجب على من يعانى منه أن يحصل على رعاية صحية وغذائية جيدة .

إن أسباب الإصابة بالتهاب القولون تشمل التوتر ، والعادات الغذائية السيئة ، واضطرابات المناعة الذاتية (والتى يقوم فيها الجسم بإنتاج استجابات مناعية ذاتية) ، والبكتيريا ، والحساسية من أطعمة معينة . كما أن عدم تحمل اللاكتوز (الموجود بمنتجات الألبان) ، والدقيق أو الجلوتين (الموجود بالدقيق ، والشوفان ، والشاودار ، والشعير) يعد شائعاً فى هذه الحالة . لذلك عليك بعمل تحليل الحساسية لمعرفة الأطعمة المسببة للمشاكل (راجع الحساسية فى الجزء الثانى) .

نصائح عامة

تعد التغذية الجيدة جزءاً ضرورياً فى علاج التهاب القولون . ولبعض الأفراد تساعد الأغذية الجيدة على تحسين حالتهم الصحية . يجب أن يشمل النظام الغذائى كميات مناسبة من البروتين والسعرات الحرارية ، وأن يكون غنياً بالفيتامينات والمعادن . ينصح بتناول وجبات صغيرة متعددة بدلاً من الثلاث وجبات الرئيسية يومياً . وتقوم النظم الغذائية الموضوعة لراحة الأمعاء بالإسراع من عملية العلاج . كما أن الإقلال من التوتر يلعب دوراً مهماً فى العلاج . يجب أن تجعل أوقات الوجبات سعيدة قدر الإمكان ، وحاول أن تأكل ببطء وتقوم بمضغ الطعام جيداً .

تعديل النظام الغذائى / التهاب القولون التقرحى

١. **تناول سوائل كثيرة لمنع عدم توازن السوائل** . عليك بخلط عصير الفواكه بنسبة ٥٠٪ بالماء أو المياه المعدنية أو عصير الصبار . فعصير الصبار يمكنه علاج الغشاء المخاطى للأمعاء . لذلك فمن المفيد احتساء نصف كوب فى الصباح وقبل النوم يومياً ، كما يساعد عصير الجزر والكرنب والخضروات على العلاج أيضاً .

٢. **إن راحة الأمعاء خلال الفترات الحرجة ، أو علاج آفات القولون التقرحى قد تكون مفيدة للغاية** . عليك بالحد من الأطعمة الصلبة . وتعد النظم الغذائية التى تحتوى على سوائل من الفواكه والخضروات الطازجة ومنتجات فول الصويا واللوز من أهم ما يقدم فوائد غذائية ، بينما تعطى الأمعاء الراحة اللازمة . ويمكن لهذه السوائل أن يتم خلطها مع موز أو أى فاكهة طازجة ومسحوق البروتين الذى يقلل الحساسية لزيادة معدل تناول البروتين . يمكن أن نجعل شوربة الخضروات أو الخضروات التى يتم طهيها على البخار سائلة عن طريق وضعهم فى الخلاط . كما يمكن إعداد البطاطس المهروسة عن طريق خفقها مع ماء البطاطا أو عصير الصويا عديم النكهة . يجب ألا تستخدم الزبد ، أو الحليب ، أو القشطة . إن حبوب الأرز البنى جيدة الطهى تعد وجبة إفطار جيدة . يجب اتباع هذا النظام الغذائى لمدة أسبوعين . كما أن الحقن الشرجية قد تكون مفيدة فى هذه الفترة .

٣. **أثناء عملية العلاج من التهاب القولون التقرحى ، من الأفضل اتباع نظام غذائى يفتقر إلى الألياف ، وغنىٍ بالبروتين والسعرات الحرارية وذلك فى ست وجبات صغيرة يومياً** . يجب إلا يشتمل هذا النظام على المكسرات والبذور والحبوب والبقول (الفول ، والعدس ، والبازلاء) والفواكه والخضروات الطازجة . ويعد الأرز البنى جيد الطهى استثناء من هذه القائمة وذلك لقدرة الجسم على تحمله . ومن الإضافات الجيدة فى هذه الفترة عصائر الخضروات والفاكهه الطازجة . يجب تجنب منتجات الألبان، واللحوم الحمراء ، ومنتجات السكر ، والأغذية المصنعة ، والأطعمة المقلية ، والقهوة ، والتوابل .

٤. **تناول نظاماً غذائياً يفتقر إلى الدهون** . إذا قام الطبيب بتشخيص الإسهال الدهنى على أنه (براز دهنى أو سوء امتصاص الدهون) فعليك أن تقلل تناول الدهون إلى النصف . إن هذا الإسهال الدهنى هو العامل الأساسى لإصابة المرضى بالتهاب القولون بالإسهال، كما أن الأحماض الدهنية لها تأثير ملين على الغشاء المخاطى للقولون . وقد يفيد وجود الدهون الثلاثية فى هذه المرحلة حيث إنه يتم امتصاصها بسهولة (يمكن شراء هذه المادة من معظم الصيدليات) .

٥. **ينصح بتناول الفيتامينات والمعادن كغذاء تكميلي** . لقد تم اكتشاف نقص المواد الغذائية التالية عند المصابين بمرض التهاب الأمعاء : فيتامين أ ، وفيتامين ج، والزنك ، وفيتامين ك . يمكن لإنزيم البنكرياس أن يساعد فى الهضم .

٦. **تجنب جميع الأطعمة التى تزيد من سوء الحالة** .

تعديل النظام الغذائى / التهاب الغشاء المخاطى للقولون

١. **تناول سوائل كثيرة لمنع عدم توزان السوائل** . عليك بخلط عصير الفواكه بنسبة ٥٠٪ بالماء أو المياة المعدنية أو عصير الصبار . فعصير الصبار يمكنه علاج الغشاء المخاطى للأمعاء . لذلك فمن المفيد احتساء نصف كوب فى الصباح وقبل النوم يومياً . كما يساعد عصير الجزر والكرنب والخضروات على العلاج أيضاً .

٢. **ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالألياف فى حالة التهاب الغشاء المخاطى للقولون** . يجب أن يتضمن النظام الغذائى نسبة كبيرة من نخالة الشوفان والحبوب بما فيها الأرز البنى ، والبقول ، والخضروات والفاكهة الطازجة ، ذلك بالطبع إذا لم يكن لأى منهم تأثير فى تهيج القولون . كما يمكن تناول الخضروات التى يتم طهيها بالبخار إذا لم يمكن تحملها وهى طازجة . عادة ما يتم تحمل عصائر الخضروات ، كما أنها تساعد فى علاج الأمعاء . عليك بتناول الفاكهة الطازجة فى نهاية الوجبات وليس على معدة خاوية . يجب أن تتجنب منتجات الألبان ، واللحوم الحمراء ، والأطعمة المصنعة مثل الدقيق الأبيض، والأطعمة المقلية،

والقهوة، ومنتجات السكر ، والتوابل. عليك بالحصول على الكالسيوم من عصائر الخضروات (راجع وصفات العصائر) والزبادى منزوع الدسم والذى يمكن تحمله من الأفراد الذين لا يستطيعون تحمل اللاكتوز .

٣. **يمكن أن تكون البكتيريا اللبنية مفيدة فى كل من حالتى التهاب الغشاء المخاطى للقولون والتهاب القولون التقرحى** . يجب أن تتناول هذه المادة لمدة أسابيع أو شهور للشعور بالتحسن .

٤. **هناك بعض الأعشاب المفيدة مثل نبات اليام البرى ، والبابونج ، والقرنفل** . كما يعد الثوم والباباى مفيدين للغاية .

٥. راجع جزء الإسهال فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- □ تعد مادة **البيتاكاروتين** (والتى يقوم الجسم بتحويلها إلى فيتامين أ) ضرورية لإصلاح الأنسجة .
- □ يعد **حامض الفوليك** مفيداً حيث إنه يقلل امتصاص الفولات فى القولون التقرحى .
- □ هناك حاجة إلى **فيتامين ج** مع الفلافونيدات لعلاج الغشاء المخاطى .
- □ يقوم **فيتامين هـ** بزيادة إصلاح الأنسجة .
- □ يعد نقص **فيتامين ك** مرتبطاً بالتهاب القولون التقرحى .
- □ يساعد **الكالسيوم** فى منع الإصابة بسرطان القولون .
- □ يزيد **الماغنيسيوم** من استرخاء العضلات فى جدار الأمعاء .
- □ يساعد **الزنك** فى علاج الجروح .

عصائر مفيدة

- □ جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- □ كرنب ، سبانخ ، أوراق البنجر ـ مصادر غنية بحامض الفوليك .
- □ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلى ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- □ بقدونس ، كرنب ، فلفل ، بروكلى ـ مصادر غنية بالفلافونيدات .

- □ سبانخ ، هليون ، جزر ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .
- □ بروكلى ، خس ، كرنب ، سبانخ ـ مصادر غنية بفيتامين ك.
- □ كرنب ، بقدونس ، أوراق البنجر ، بروكلى ـ مصادر غنية بالكالسيوم .
- □ أوراق البنجر ، سبانخ ، بقدونس ، ثوم ـ مصادر غنية بالماغنيسيوم .
- □ جزر زنجبيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / التهاب القولون

كوكتيل غنى بالكالسيوم

٣ ورقة كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة مع الجزر والتفاح .

مشروب غنى بالحديد

٣ رؤوس بنجر
٤ ـ ٥ جزر
½ فلفل أخضر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع رؤوس البنجر فى المطحنة مع الجزر ثم أضف الفلفل الأخضر والتفاح

مشروب حامض الفوليك

٢ ورقة كرنب

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

ضع ورق الكرنب فى المطحنة مع البقدونس والسبانخ ، ثم قم بإضافة الجزر .

عصير الخضروات

٢ ورق خس

١ ورقة كرنب ملفوف

٤ ـ ٥ جزر

٣ زهرة بروكلى

$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور

ضع ورق الخس فى المطحنة مع الكرنب والجزر ثم أضف البروكلى والتفاح .

كوكتيل غني بالكاروتين

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور

ضع البقدونس والسبانخ فى المطحنة ، ثم قم بإضافة الجزر والتفاح .

الزكام COMMON COLD

إن الزكام هو الإصابة بفيروس فى الأجزاء العليا من الجهاز التنفسى وهو مرض معدى ، وتكون فترة الكمون ما بين ١٨ إلى ٤٨ ساعة . وفى هذا الوقت لا تكون المناعة ضعيفة .

وتشمل أعراض الزكام احتقان فتحات الأنف مع وجود رشح وعطس والشعور بالصداع ، كما يمكن مصاحبة الزكام بجفاف الحلق ، والحمى ، وآلام فى جميع أعضاء الجسم ، والإرهاق ، والشعور بالقشعريرة .

نصائح عامة

إن اكثر الطرق الفعالة لمنع الإصابة بالزكام هى تقوية جهاز المناعة . إن الإصابة بالزكام مرة أو مرتين فى العام إشارة إلى ضعف الجهاز المناعى . فإذا كانت الإصابة بالزكام متكررة فينصح بعمل تحليل حساسية للأطعمة . إن سوء النظام الغذائى ، والتوتر الجسمانى والنفسى ، واستخدام العقاقير (وتشمل الكحوليات والتبغ) يمكن أن يضعف جهاز المناعة .

عندما تصاب بالزكام ، فإن أمامك بعض الأشياء لتقوم بها للإقلال من فترة العلاج .

عليك بالراحة فى الفراش لمدة طويلة . إن أعمالنا والالتزامات الأخرى تجبرنا على إهمال أجسامنا . كما أن الإرهاق يقلل من آلية دفاع الجسم ، ويطيل فترة الإصابة . وعندما تسترخى فى الفراش ـ ومن الأفضل أن تنام ـ فإن المواد التى تقوى المناعة تتحرر وتزيد من إمكانية عمل وظائف الجهاز المناعى .

عليك بتناول المزيد من السوائل . يجب أن تبقى بطانة الغشاء المخاطى للجهاز التنفسى رطبة ؛ فعندما تجف فإنها تقدم بيئة صالحة لتكاثر الفيروسات . أما عندما تكون رطبة ، فإنها تحارب الإصابة بالفيروسات . عليك باستخدام البخاخ وعليك أن تحتسى السوائل طوال اليوم .

عليك بأخذ حمام الزنجبيل الدافىء . قم بتقطيع شرائح عديدة من جذر الزنجبيل وضعهم في بانيو ملىء بالماء الدافىء ، ويجب أن يتم نقعهم لمدة ٢٠ دقيقة ثم تناول كوباً من شاى الزنجبيل أثناء استرخائك فى البانيو . (راجع طريقة عمل شاى الزنجبيل فى نهاية هذا الجزء) .

عليك بعمل حمام ساخن لأقدامك . عليك بإذابة ملعقة طعام من المستردة فى إناء به ماء ساخن وضع أقدامك بداخله لمدة عشر دقائق تقريباً . قم بتغطية رأسك بمنشفة لكى تزيد من حرارة جسمك .

عليك باستخدام زيت الخزامى والكافور لتنقية الحلق والأنف . قم بوضع من ست إلى ثمان نقاط من زيت الخزامى أو زيت الكافور فى إناء كبير به ماء مغلى ثم قم بتقليل الحرارة إلى أن تكون هادئة ، وقم بتغطية رأسك بمنشفة واستنشق البخار . يمكنك شراء هذه الزيوت من المتاجر المتخصصة فى الأطعمة الصحية أو بائعى الأعشاب . لا يجب استخدام هذا العلاج أثناء الحمل . يمكن استخدام نصف كمية الزيوت لعلاج الأطفال . أما الأطفال الرضع فلا يستخدم معهم هذا العلاج .

تعديل النظام الغذائى

١. **اتبع نظاماً غذائياً مقوياً للمناعة** . (صفحة ٣٥٧) .
٢. **تجنب جميع الحلويات** . حتى الفركتوز ، والعسل ، وعصير البرتقال يحتوى على كميات كبيرة من السكر . فالسكريات تضعف الجهاز المناعى وتحد من قدرته على قتل البكتيريا والفيروسات . هذا بالإضافة إلى أن سكر الدم وفيتامين ج يتنافسان على الدخول فى خلايا الدم البيضاء . يجب تخفيف جميع العصائر ـ ماعدا عصير البرتقال الذى يجب تجنبه ـ بكمية مساوية من الماء . وتعد عصائر الخضروات أكثر فائدة من عصائر الفاكهة .
٣. **عليك بزيادة تناول عصير الخضروات خاصة الغنية بفيتامين ج** . عليك بعمل حساء خضروات فى المنزل ، كما يجب احتساء شاى الأعشاب خاصة الزنجبيل .

٤. **عليك بتناول كميات كبيرة من الفلفل ، والجرجير ، والبصل ، والثوم .** فهناك علاج شعبى يوصى بتقطيع فص ثوم واحد إلى قطع صغيرة وبلعها مع كوب من الماء قبل النوم . لقد استخدمت " شيرى " هذا العلاج كثيراً وكان له أثار جيدة .
٥. **عليك بتناول البكتيريا اللبنية وذلك لكى تأخذ مكان البكتيريا النافعة فى الأمعاء .**
٦. **عليك بتجربة نظام غذائى للتنقية لعدة أيام** . (راجع نظام التنقية صفحة ٣٦٥).
٧. راجع أيضاً احتقان الحلق فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- تقوم مادة **البيتاكاروتين** بتقوية وظائف المناعة ، وعلاج الأنسجة الظاهرية التى تبطن ممر الجهاز التنفسى .
- **لفيتامين ج** خصائص مضادة للبكتريا والفيروسات . وقد يتسبب هذا الفيتامين فى تقليل فترة العلاج كما أنه يقى من الإصابة بالزكام .
- تعمل **الفلافونيدات** فى تعاون مع فيتامين ج ، ولها خصائص مضادة للبكتريا أيضاً .
- **للزنك** نشاط مضاد للفيروسات

عصائر مفيدة

- جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ - مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- كرنب ، سبانخ ، فلفل أخضر ، فجل ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- طماطم ، بقدونس ، مشمش ، ليمون ـ مصادر غنية بالفلافونيدات (لمعرفة المزيد راجع الشيخوخة فى الجزء الثانى) .
- جذور الزنجبيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / الزكام

مشروب الربيع

حزمة صغيرة من البقدونس
٤ جزر
١ فص ثوم
٢ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة ثم قم بإضافة الجزر والثوم والكرفس .

عصير شوربة الخضروات الباردة

٤ طماطم
½ خيار
¼ فلفل أخضر
١ فص ثوم
٢ عود كرفس
صلصة من الفلفل الأحمر

ضع الطماطم والخيار والفلفل الأخضر مع الثوم فى المطحنة ثم أضف الكرفس واتبع ذلك بإضافة الصلصة .

شوربة الخضروات

٢ ـ ٣ فص ثوم
١ ورقة كرنب
١ ثمرة طماطم كبيرة
٢ عود كرفس
١ ورقة كرنب مقطعة
١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش

قم بتقطيع الثوم فى ورقة الكرنب وضعهم فى المطحنة مع الطماطم والكرفس . ضع العصير فى إناء، وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها برفق . قم بتزيينها بقطع الخبز المقرمش .

عصير قليل السكريات

١ تفاحة منزوعة البذور

$\frac{١}{٤}$ ليمونة

بعض الماء

قم بعصر التفاح والليمون ، ثم ضع العصير فى كوب طويل واملأه إلى نهايته بالماء .

مشروب مورين المنشط

$\frac{١}{٤}$ أناناس غير منزوع القشرة

$\frac{١}{٢}$ تفاحة منزوعة البذور

$\frac{١}{٤}$ شريحة جذر الزنجبيل

ضع الأناناس فى المطحنة ثم قم بإضافة التفاح والزنجبيل .

شاى الزنجبيل

٢ شريحة جذر زنجبيل

$\frac{١}{٤}$ ليمونة

١ بانت (٠,٤٧ لتر) من الماء

١ عود قرفة مطحون

٤ ـ ٥ فص ثوم

جوز الطيب أو حب الهال مطحون

قم بعصر الليمون والزنجبيل ثم ضع العصير فى إناء وأضف الماء والقرفة والثوم . ضعهم على نار هادئة ، ثم قم بإضافة جوز الطيب أو حب الهال .

مشروب الزنجبيل

$\frac{١}{٤}$ شريحة جذر زنجبيل

١ تفاحة منزوعة البذور

بعض الماء

ضع الزنجبيل فى المطحنة مع التفاح وضعهم فى كوب . ثم املأ الكوب حتى نهايته بالماء .

كوكتيل شيرى للتنقية

- ½ شريحة جذر زنجبيل
- ١ بنجر
- ¼ تفاحة منزوعة البذور
- ٤ جزر

ضع البنجر والزنجبيل والتفاح فى المطحنة ثم أضف إليهم الجزر .

زنجبيل مطحون

- ¼ شريحة جذر زنجبيل
- ٤ ـ ٥ جزر
- ½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

الإمساك CONSTIPATION

دائماً ما تحدث الإصابة بالإمساك عندما لا يتم التبرز بشكل متكرر ، أو بصعوبة ، أو أن يكون جافاً بشكل كبير . هناك اختلاف فى تكرار حركات الأمعاء ، ولم يتم الاتفاق على هذه التحركات من قبل الأطباء . ولكن الأطباء المتخصصين فى التغذية يميلون إلى أن هناك حركة أو حركتين للأمعاء يومياً . وعندما يبقى البراز لمدة طويلة فى القولون فإن المواد الضارة لبكتريا الأمعاء تشارك فى العديد من الآلم ومنها الانتفاخ ، والتهاب الأنسجة ، والفتاق ، والبواسير ، ودوالى الأوردة ، وعسر الهضم ، والسمنة ، والتهاب الرتج ، والأرق ، وخروج نفس كريه ، والصداع ، وسرطان القولون .لقد كان الإمساك المزمن مصاحباً لنسبة كبيرة من سرطان القولون .

قد يكون السبب فى الإصابة بالإمساك هو عادات غذائية سيئة ، وعدم تناول السوائل بالشكل الكافى ، والحساسية من الأطعمة ، وأسلوب الحياة الذى يعتمد على الجلوس بصفة مستمرة ، وعدم ممارسة الرياضة ، والحمل ، وكبر السن ، وأقراص الحديد ، وبعض الأدوية ، واضطراب عملية الأيض ، ومشاكل الغدد الصماء ، والانسدادات ، وأمراض الأمعاء ، والاضطرابات النفسية ، والتعرض للمبيدات الحشرية ، والإفراط فى استخدام الملينات .

نصائح عامة

لقد عُرف نوعين من الإمساك : المتراخى (الأمعاء الكسولة) ، والتشنجى (ضيق فى القولون مع براز يشبه الشريط) . ينصح فى حالة الإمساك بتناول غذاء غنى بالألياف وزيادة السوائل . يوجد أربع خطوات يجب اتباعها لإعادة تدريب الأمعاء . أولاً : لا تمنع الحاجة للتبرز ، ثانياً : لابد أن تحدد أوقاتاً معينة لدخول الحمام يومياً . ثالثاً : عليك بممارسة الرياضة أربع مرات أسبوعياً ، على ألا تقل كل مرة عن عشرين دقيقة . رابعاً : توقف عن استخدام الملينات والحقن الشرجية . (لا ينصح باستخدام زيت المعادن فى أى وقت ، حيث إنه يتدخل فى الفيتامينات المتصة للدهون) . وأفضل طريقة هى تدريب الأمعاء للعمل ذاتياً .

يمكن أن يكون سبب الإمساك التشنجى هو الانسداد ، لذلك عليك بالرجوع إلى الطبيب للتخلص من هذه المشاكل . كما أن العصبية والتوتر من الأسباب الشائعة لهذا المرض . وتعد تمرينات الاسترخاء والتفكير الإيجابى من أكثر الأشياء المفيدة فى هذه الحالة .

تعديل النظام الغذائى

١. **لقد أوضحت العديد من الدراسات فوائد اتباع نظام غذائى غنى بالألياف فى العلاج والوقاية من الإصابة بالإمساك** . وعلى العكس من ذلك فإن الغذاء الذى يفتقر إلى الألياف يمكن أن يؤدى إلى الإصابة بالإمساك . عليك بتناول المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة ، والبقول ، والحبوب

الكاملة ، والبذور ، والمكسرات. ومن أفضل الأطعمة التى تحتوى على السليلوز ـ الحبوب ، والفاكهة ، والخضروات والبذور ـ وذلك لقدرتها الكبيرة على علاج الإمساك . وتعد النخالة هى أكثر المصادر المركزة لألياف السليلوز . يمكنك تناول ملعقة شاى من النخالة يومياً ثم قم بزيادة الكمية تدريجياً إلى أن تصل إلى خمس أو ست ملاعق يومياً . ولكن عليك أن تحذر ، فالمزيد من النخالة قد يقلل قدرة جسمك على امتصاص الكالسيوم ، والماغنسيوم ، والحديد ، والزنك .

٢. **تجنب الأطعمة والمشروبات التى تسبب الإصابة بالإمساك ومنها الجبن ، والأطعمة المقلية ، والحلويات ، والدقيق الأبيض ، والملح ، والأطعمة عديمة الفائدة ، واللحم البقرى ، واللبن المبستر ، والمشروبات الغازية ، والقهوة .**
٣. **قد يكون من الضرورى فى حالة الإمساك التشنجي الابتعاد عن الألياف إلى أن يتحسن الوضع** . وفى هذه الحالة فإن عصير الفواكه والخضروات يعد من أفضل الوسائل للحصول على المواد الغذائية الكافية .
٤. **يعد بذر القطونا من الملينات غير الضارة** . قم بخلط ملعقة أو اثنين فى كوب من الماء وتناوله بعد الوجبات . ويعد الخوخ وعصيره من أهم المواد التى تحتوى على الملينات التى تقوم بتسهيل حركة الأمعاء . كما أن التفاح له أيضاً تأثير ملين .
٥. **عليك بتناول البكتيريا اللبنية للحفاظ على البكتيريا النافعة فى الأمعاء** . قد يؤدى الإفراط فى تناول الملينات والحقن الشرجية إلى قتل البكتيريا النافعة ، كما يشارك فى الإصابة بالإمساك المزمن .
٦. **عليك بتجربة صيام العصائر لعدة أيام ، فقد يكون ذلك مفيداً** . (راجع صيام العصائر ، صفحة ٣٦٧) .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ إذا كان هناك نقص في **حمض الفوليك** فإن تناوله كغذاء تكميلى يعد مفيداً .

☐ إذا كان هناك نقص في **الثيامين (فيتامين ب١)** فإن تناوله كغذاء تكميلى يعد مفيداً .

عصائر مفيدة

☐ سبانخ ، كرنب ، أوراق البنجر ـ مصادر غنية بحمض الفوليك .
☐ الثوم ـ يحتوى على كمية كبيرة من الثيامين . (يوجد الثيامين فى البذور ، والمكسرات والفول ، والحبوب الكاملة) .
☐ الخوخ ، الكمثرى ، التفاح ـ لها تأثير ملين .

وصفات عصائر مقترحة / الإمساك

مشروب منظم للمساء

٢ تفاحة منزوعة البذور
١ كمثرى

ضع التفاح والكمثرى فى المطحنة .

مشروب قلوى

¼ رأس كرنب (أحمر أو أخضر)
٣ عود كرفس

ضع الكرنب والكرفس فى المطحنة .

مشروب فواكه المنطقة الحارة

١ باباى منزوع القشرة
¼ شريحة جذر زنجبيل
١ كمثرى

يعصر الباباى ثم يوضع الزنجبيل والكمثرى فى المطحنة .

كوكتيل شيرى للتنقية

$\frac{1}{2}$ شريحة جذر زنجبيل
١ بنجر
$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

ضع البنجر والزنجبيل والتفاح فى المطحنة ثم أضف الجزر .

مشروب الربيع

حزمة صغيرة من البقدونس
٤ جزر
١ فص ثوم
٢ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة ثم قم بإضافة الجزر والثوم والكرفس .

الانقباض CRAMPS

راجع مشاكل الطمث ، تقلص العضلات

الإشتهاء CRAVINGS

هل وجدت نفسك من قبل تبحث فى المطبخ مساءً وتتذوق كل شيء باحثاً عن الشيء الذى سوف يشبع جوعك ؟ ماذا عن الحاجة الملحة إلى فطائر ورقائق الشيكولاته ـ هذا هو الاشتهاء الذى يتسبب فى تناولك نصف العجين

قبل أن تقوم بخبز الفطائر ؟ العديد من الأشخاص يعانون من هذه الأعراض ويتمنون لو أنهم يستطيعون الابتعاد عنه ـ لقد قام قاموس " ويبستر " بتعريف كلمة " اشتهاء " على أنها " الاحتياج الشديد " ويعد ذلك ملخصاً جيداً لمعنى اشتهاء الأطعمة ـ الحاجة إلى رقائق البطاطا أو الآيس كريم والشيكولاته أكثر من حاجتك للتخلص من التهاب أنسجة الفخذ .

إن اشتهاء الأشياء الغريبة مثل الأتربة ، والنشويات ، والطلاء يسمى " وحم " . لقد تم ملاحظة هذه الظاهرة منذ قرون عديدة ، ولقد تم تفسيرها على أساس الحاجة للمعادن. وهذا أيضاً هو نفس التفسير الآن ـ ألا وهو الحاجة لمواد غذائية معينة . قد يكون الشعور بالاشتهاء نتيجة الحساسية من الأطعمة ، أو الإصابة بفطر الكانديدا ، أو المشاكل التى تحدث قبل فترة الطمث (أو الحمل !) .

نصائح عامة

إن التخلص من هذا الاشتهاء يعنى معرفة السبب الأساسى فى الحاجة الملحة لهذه الأطعمة . لقد عُرف أنه على الرغم من إحساسك الشديد بالجوع لآيس كريم الفستق أو البسكويت المملح ؛ إلا أن جسمك لا يحتاج إليها فى الحقيقة . والاحتمالات هى أنه بحاجة لأشياء مختلفة تماماً ، وهذا هو ما سوف تكتشفه فى هذا الجزء . عليك بمعرفة ما تشتهى إليه ، وقم بالاستجابة للنصائح لتعديل نظامك الغذائى ، وفى المرة القادمة عندما تشعر بهذه الحاجة الملحة ؛ عليك بتناول كوب كبير من العصير وسوف يمنح جسمك ما يحتاجة بالفعل .

تعديل النظام الغذائى والمواد الغذائية المساعدة

هناك خمسة أنماط شائعة لاشتهاء الطعام ، وكل منها لها أسبابه ، ويتطلب تعديلات خاصة فى النظام الغذائى .

اشتهاء الحلويات والشيكولاتة

إذا كنت من الذين يشعرون بالسعادة لمجرد استنشاق رائحة الشيكولاتة ، أو ممن يسيل لعابهم لرؤية الآيس كريم ؛ فلا تشعر بالقلق فيمكنك التخلص من هذا الشعور . توجد بعض المواد الغذائية التى سوف تساعدك على التخلص من اشتهاء الحلويات . عادة ما يكون الاشتهاء إلى الحلويات هو نقص معدن الكروم ، لذلك عليك بتناول المزيد من الأطعمة الغنية بالكروم ، وتشمل هذه الأطعمة الخميرة ، والدقيق الكامل ، والمحار ، والبطاطس ، والفلفل الأخضر ، والدجاج ، والتفاح . قد تحتاج إلى الكروم كغذاء تكميلى (نقطتين أو ثلاث يومياً) وهو مفيد للغاية حيث إنه سائل ثلاثى التكافؤ . وتناول فيتامين هـ فى المساء يعد مفيداً للغاية ، فإذا كنت نباتياً وخاصة إذا كنت تتناول الخضروات فقط فقد يكون لديك نقص بروتين وهو ما يسبب حالة اشتهاء الحلويات . تأكد من أنك تتناول على الأقل طبقين من البقول (الفول ، أو البازلاء، أو العدس) يومياً ، هذا إلى جانب الحبوب الغنية بالبروتين مثل الأرز البنى ، والذرة الصفراء ، والكينوا .

عصائر مفيدة

- فلفل أخضر ، تفاح ، سبانخ ، جزر ـ مصادر غنية بالكروم .
- سبانخ ، هليون ،جزر ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .

اشتهاء الأطعمة المملحة

إذا كانت شرائح البطاطا ، أو البسكويت ، أو اللحم المملح ، أو الفشار هو ما تريده ؛ فإنك إذاً تبحث عن الملح . إن اشتهاء الملح قد يكون من أعراض فقر الدم المنجلى ، أو اضطرابات العضلات المختلفة ، أو ضغط الدم العالى ، أو الداء السكرى ، أو اضطرابات أخرى متعددة . لذلك عليك باستشارة الطبيب لمعرفة ما إذا كان هناك مشاكل خطيرة أم لا . عادة ما يكون اشتهاء الملح غير الدائم هو توتر الغدة الكظرية والذى قد يتسبب فيه تناول الكافيين أو أى سبب

آخر . إن الغدة الدرقية الضعيفة والمتعرضة للضغوط تسمح بانخفاض ضغط الدم ومستوى السكر فى الدم مما يؤدى إلى الشعور بالإرهاق . وزيادة تناول الملح ، قد يعالج الأعراض ولكنه قد يتسبب فى مشاكل أخرى على المدى البعيد . يجب الإقلال من تناول الملح ويجب زيادة البوتاسيوم العضوى . هذا بالإضافة إلى أن حامض البانتوثينك (والذى قد تحتاجه للإضافة) ، وفيتامين ج ، وفيتامين ب٦ ، والماغنسيوم ، والزنك سوف يقومون بالمساعدة فى تغذية وتقوية الغدة الكظرية .

عصائر مفيدة

- ☐ بقدونس ، ثوم ، سبانخ ، جزر ـ مصادر غنية بالبوتاسيوم .
- ☐ بروكلى ، بقدونس ، قرنبيط ، كرنب ـ مصادر غنية بحامض البانتوثينك.
- ☐ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ كرنب ، سبانخ ، أوراق لفت ، فلفل ـ مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- ☐ أوراق البنجر ، سبانخ ، بقدونس ، ثوم ـ مصادر غنية بالماغنسيوم .
- ☐ جذور الزنجبيل، بقدونس، ثوم، بطاطا، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .

اشتهاء الثلج

إذا كنت تحتفظ دائماً بكوب من الثلج فى يدك فإنك تعانى من اشتهاء الثلج ، وهو أحد العلامات الدالة على الإصابة بالأنيميا . وقد تكون الأنيميا نتيجة لنقص الحديد ، أو فيتامين ب١٢ ، أو حمض الفوليك . لذلك ينصح بعمل تحليل دم . تشمل الأطعمة الغنية بالحديد الخميرة ، ونخالة الدقيق ، ولب القرع ، ولب عباد الشمس ، والذرة الصفراء ، والبقدونس ، والكبد ، والمحار ، واللوز . يقوم فيتامين ج بزيادة امتصاص الحديد السباعى، لذلك عليك بتناول أطعمة غنية بفيتامين ج مثل الفلفل ، والكرنب ، والبقدونس ، والبروكلى هذا إلى جانب الأطعمة الغنية بالحديد . أما الأطعمة الغنية بفيتامين ب١٢ فهى الكبد ، والمحار ، والسردين ، والبيض ، والسلمون ، والتونة ،

وسمك الأريوان . وتشمل الأطعمة الغنية بحامض الفوليك الخميرة ، واللوبيا ، والأرز ، ودقيق الصويا ، وسويداء القمحة ، والكبد ، والبقول ، والهليون ، وعين الجمل ، والسبانخ . هذا بالطبع بالإضافة إلى تناول الكثير من العصائر الغنية بالمواد الغذائية التى تفتقدها . (راجع الأنيميا فى الجزء الثانى) .

عصائر مفيدة

- بقدونس ، أوراق البنجر ، سبانخ ، بروكلى ـ مصادر غنية بالحديد .
- كرنب، بقدونس، فلفل أخضر، بروكلى ، سبانخ ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- سبانخ ، كرنب ،أوراق البنجر ، بروكلى ـ مصادر غنية بحامض الفوليك .

اشتهاء زبدة الفول السودانى

هل وجدت نفسك من قبل تبحث عن علبة زبدة الفول السودانى وتأكل منها بالملعقة حتى دون البحث عن الخبز ؟ إذا كنت كذلك فإنك تشتهى هذا النوع من الأطعمة . ولكن عليك أن تحذر لأن زبدة الفول السودانى تحتوى على كم كبير من الزيت الذى تم تخزينه لفترات طويلة ، وعند اتحاده مع النحاس (والذى يوجد بالفول السودانى بكثرة) فقد ينتج عن ذلك الكثير من المؤكسدات التى تدمر الخلايا مسببة بذلك الشيخوخة والعديد من الأمراض . كما أن الفول السودانى غنى بنوع من الفطريات المولدة للسرطان . لذلك عليك بالتخلص من هذه العادة .

إذا لم تكن تشترى الأنواع التى تحتوى على الفول السودانى والملح فقط تكون ممن يشتهون السكريات . لذلك اقرأ الجزء الخاص باشتهاء الحلويات . أما إذا كان جسمك بحاجة إلى النحاس . فإن عليك تناول الأغذية الغنية بالنحاس مثل المحار ، واللوز البرازيلى، واللوز، والبندق ، وعين الجمل ، والجوز ، والبازلاء ، والكبد ، والحنطة السوداء ، ولحم الضأن . عليك بعمل عصائر غنية بالنحاس أيضاً (راجع وصفات العصائر) . لقد قام

د ." دوجلاس هانت " مؤلف كتاب " لا مزيد من الاشتهاء " بمساعدة من يشتهون زبدة الفول السودانى عن طريق أملاح الكالسيوم وأقراص اليود أو النياسين . لمعرفة المزيد من المعلومات عليك بقراءة " لا مزيد من الاشتهاء ".

عصائر مفيدة

□ جزر ، ثوم ، جذر الزنجبيل ، جوز الهند ، التفاح - مصادر غنية بالنحاس

اشتهاء الطعام الحمضى

إذا كنت تشتهى الليمون أو أى أطعمة حمضية أخرى فقد يكون جسمك بحاجة إلى حمض الخليك للمساعدة على التخلص من سموم المواد الكيميائية التى تنتجها بقايا البروتينات . تتكون هذه المواد فى الجسم نتيجة لتخزين الأطعمة الفاسدة فى الأمعاء ، لذلك عليك بالتخلص من الإمساك (راجع الامساك فى الجزء الثانى) ، أما إذا لم تكن تعانى من الإمساك فتناول ملعقة شاى من الليمون فى كوب من الماء ، وذلك لمنحك حمض الخليك . لقد ثبتت فوائد الأطعمة الغنية بالريبوفلافين (فيتامين ب٢) والتى تشمل الخميرة ، واللوز ، وسويداء القمحة ، والأرز الهندى ، وعيش الغراب ، والبيض ، والذرة الصفراء ، ونخالة الدقيق ، وذلك لأنها تساعد فى عملية أيض حمض الخليك . كما ثبت فائدة الكلوروفيل الموجود بالطبع بكثرة فى عصائر الخضروات للتخلص من اشتهاء الطعام الحمضى .

عصائر مفيدة

□ كرنب ، بقدونس، بروكلى، أوراق بنجر ـ مصادر غنية بالريبوفلافين (فيتامين ب٢) .

□ خضروات خضراء ـ مصادر غنية بالكلوروفيل .

وصفات عصائر مقترحة / الاشتهاء

اشتهاء الحلويات

زنجبيل مطحون

- $\frac{1}{4}$ شريحة جذر زنجبيل
- ٤ ـ ٥ جزر
- $\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

المشروب المفضل

- حزمة صغيرة من السبانخ
- ٤ ـ ٥ جزر
- $\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور

ضع السبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

سلطة الخضروات المميزة

- ٣ زهرة بروكلى
- ١ فص ثوم
- ٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
- ٢ عود كرفس
- $\frac{1}{2}$ فلفل أخضر

ضع البروكلى والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

كوكتيل شيرى للتنقية

½ شريحة جذر زنجبيل
١ بنجر
¼ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

ضع البنجر والزنجبيل والتفاح فى المطحنة ثم أضف الجزر .

مشروب غنى بالمعادن

حزمة صغيرة من البقدونس
٢ ورق لفت
١ ورقة كرنب
٤ ـ ٥ جزر

قم بتقطيع البقدونس واللفت والكرنب ثم ضعهم فى المطحنة مع الجزر .

اشتهاء الملح

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر ثم الكرفس .

عصير الثوم

حزمة صغيرة من البقدونس
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر
٢ ساق كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة مع الثوم ثم أضف الجزر والكرفس .

عصير سلطة الطماطم

حزمة صغيرة من السبانخ
حزمة صغيرة من البقدونس
٢ طماطم
½ فلفل أخضر
صلصة الفلفل الأحمر

ضع السبانخ والبقدونس فى المطحنة مع الطماطم والفلفل الأخضر ثم أضف صلصة الفلفل الأحمر .

كوكتيل الكلوروفيل

٣ رؤوس بنجر
حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع رؤوس البنجر والبقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

اشتهاء الثلج

مشروب حامض الفوليك

٢ ورقة كرنب

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

ضع ورق الكرنب فى المطحنة مع البقدونس والسبانخ ثم قم بإضافة الجزر .

مشروب غنى بالحديد

٣ رؤوس بنجر

٤ ـ ٥ جزر

½ فلفل أخضر

½ تفاحة منزوعة البذور

ضع رؤوس البنجر فى المطحنة مع الجزر ثم أضف الفلفل الأخضر والتفاح .

مشروب الربيع

حزمة صغيرة من البقدونس

٤ جزر

١ فص ثوم

٢ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة ثم قم بإضافة الجزر والثوم والكرفس .

المشروب المفضل

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

½ تفاحة منزوعة البذور

ضع السبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

اشتهاء زبدة الفول السودانى

كوكتيل الأناناس

٣ شرائح من الأناناس غير منزوع القشرة

½ تفاحة منزوعة البذور

½ كوب لبن جوز الهند

ضع الأناناس مع التفاح فى المطحنة ثم ضع العصير فى كوب واملأه بلبن جوز الهند .

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل

٤ ـ ٥ جزر

½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

عصير الثوم

حزمة صغيرة من البقدونس

١ فص ثوم

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة مع الثوم ثم أضف الجزر والكرفس .

اشتهاء الطعام الحمضى

كوكتيل الكلوروفيل

٣ رؤوس بنجر
حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع رؤوس البنجر والبقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

كوكتيل غني بالكالسيوم

٣ ورقة كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ ـ ٥ جرز
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة مع الجزر والتفاح .

عصير شيرى الشهير

٣ ـ ٤ تفاحة منزوعة البذور
¼ ليمونة

ضع التفاح والليمون فى المطحنة .

كوكتيل العيد

٢ تفاحة منزوعة البذور
١ عنقود كبير من العنب
١ ليمونة

ضع التفاح والعنب مع الليمون فى المطحنة .

مرض كرون (التهاب الأمعاء المزمن)
CROHN'S DISEASE

مرض التهاب الأمعاء المزمن عادة ما يصيب الأفراد فى سن ما بين الخامسة عشر والثلاثين. ويتميز هذا المرض بالإصابة بالإسهال المتقطع ، وارتفاع طفيف فى درجة الحرارة ، وعدم اشتهاء الطعام ، وفقدان الوزن ، وألم فى البطن ، وانتفاخ ، وشعور بالفتور . وقد تشمل أسباب هذا المرض العوامل الوراثية ، أو العدوى ، أو اضطراب المناعة ، أو العوامل الغذائية . وقد تسوء حالة الأمعاء إذا استمر المرض لعدة سنوات ، ومع سوء حالة الأمعاء فلا يتم امتصاص المواد الغذائية بصورة جيدة ، وهذا قد يضعف جهاز المناعة مما يؤخر من عملية العلاج . كما أن هذه الحالة تزيد من احتمالات الإصابة بسرطان القولون .

نصائح عامة

عليك بتجنب التوتر قدر الإمكان ، والاسترخاء أثناء الأزمة. قد يفيدك وضع قربة ساخنة على مكان الألم للتخلص منه . وتعد حركة الأمعاء اليومية شيئا فى غاية الأهمية ، كما يعد النظام الغذائى من أهم العوامل التى يجب وضعها فى الاعتبار .

تعديل النظام الغذائى

١. **لقد اتضح أن النظام الغذائى الغنى بالألياف والكربوهيدرات المركبة مفيد فى هذه الحالة .** قد تكون نخالة الدقيق من الأشياء التى تهيج الأمعاء ، أما معظم الأطعمة الأخرى الغنية بالألياف فيمكن تحملها مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبذور والمكسرات . وللنظام الغذائى الغنى بالألياف أثر إيجابى على الجراثيم الموجودة بالأمعاء .

٢. **في حالة الالتهاب المتقدم للأمعاء ، يعد النظام الغذائي البسيط بديلاً غير سام وفعال للسترويد القشرى** . فى النظام الغذائي البسيط والذى يقدم في المستشفيات ، يقدم البروتين فى صورة أحماض أمينية مهضومة صناعياً لتكون سهلة على المعدة .

٣. **ينصح باستخدام نظام الوجبات الإسقاطية لمرض التهاب الأمعاء المزمن** . فعن طريق هذا النظام يتم معرفة الأطعمة التى تسبب تهيج الأمعاء ويتم تجنبها (لمزيد من التفاصيل راجع صفحة ٣٦١) وأكثر هذه الأطعمة شيوعاً هى الدقيق ومنتجات الألبان . كما قد يفيد النظام الغذائي بالتناوب. لذلك فإننا ننصح بقراءة كتاب " لعبة التناوب" تأليف " سالى روكويل" .

٤. **عليك بتجنب جميع المنتجات التى تحتوى على الطحالب والتى يتم استخلاصها من الأعشاب البحرية سائغة الطعم** . يتم إضافة هذه الأعشاب لمنتجات الألبان مثل الآيس كريم ، والجبن القريش ، وحليب الشيكولاتة وذلك لقدرتها على تثبيت بروتينات الألبان . لقد أوضحت الدراسات أن الحيوانات التى يتم تغذيتها على هذه الأعشاب تصاب بإسهال دموى والتهابات فى القولون .

٥. **عليك بتناول المزيد من السوائل مثل المياه النقية ، والعصائر الطازجة ، وشاى الأعشاب .**

٦. **عليك بتجنب الأطعمة المقلية والغنية بالدهون ، والأطعمة المتبلة ، والفلفل ، والتبغ ، والكافيين ، والكحول ، ومنتجات الألبان ، والزبد النباتى ، والمشروبات الغازية، والبروتين الحيوانى (باستثناء السمك) والكربوهيدرات المصنعة خاصة الحلويات .**

مواد غذائية مساعدة

- ☐ قد يكون هناك نقص فى **حمض الفوليك** بسبب سوء الامتصاص أو النظام الغذائى غير المناسب .
- ☐ قد يكون هناك نقص فى **فيتامين أ** .
- ☐ قد يكون هناك نقص فى **فيتامين ب١٢** . عليك باستشارة طبيبك بشأن الأغذية التكميلية ، حيث إن هذه المادة الغذائية لا توجد فى العصائر .

- ☐ قد يكون هناك نقص فى **فيتامين ج** .
- ☐ قد يكون هناك نقص فى **فيتامين د** . عليك باستشارة طبيبك بشأن الأغذية التكميلية ، حيث إن هذه المادة الغذائية لا توجد فى العصائر .
- ☐ قد يكون هناك نقص فى **فيتامين ك** .
- ☐ قد يكون هناك نقص فى **الكالسيوم** .
- ☐ قد يكون هناك نقص فى **الماغنسيوم** .
- ☐ قد يكون هناك نقص فى **السلنيوم** .
- ☐ قد يكون هناك نقص فى **الزنك** .

عصائر مفيدة

- ☐ سبانخ، كرنب ، أوراق البنجر ، بروكلى - مصادر غنية بحامض الفوليك .
- ☐ جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ ـ مصادر غنية بمادة البيتاكاروتين والتى يحولها الجسم إلى فيتامين أ .
- ☐ كرنب، بقدونس ، فلفل أخضر، بروكلى ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ أوراق اللفت ، بروكلى ، خس ، كرنب ـ مصادر غنية بفيتامين ك .
- ☐ بقدونس، فجل، أوراق البنجر ، بروكلى ـ مصادر غنية بالكالسيوم .
- ☐ أوراق البنجر ، سبانخ ، بقدونس ، ثوم ـ مصادر غنية بالماغنسيوم .
- ☐ بنجر أحمر سويسرى ، ثوم ، برتقال ـ مصادر غنية بالسلنيوم .
- ☐ جذر زنجبيل ، بقدونس ، ثوم ، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / مرض كرون

كوكتيل غنى بالكالسيوم

٣ ورقة كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة مع الجزر والتفاح .

كوكتيل للمساعدة على الهضم

حزمة صغيرة سبانخ
٤ ـ ٥ جزر

ضع السبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر ثم الكرفس .

كوكتيل الكلوروفيل

٣ رؤوس بنجر

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ جزر

½ تفاحة منزوعة البذور

ضع رؤوس البنجر والبقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

شوربة الخضروات

٢ ـ ٣ فص ثوم

١ ورقة كرنب

١ ثمرة طماطم كبيرة

٢ عود كرفس

١ ورقة كرنب مقطعة

١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش

قم بتقطيع الثوم وورقة الكرنب وضعهم فى المطحنة مع الطماطم والكرفس .ضع العصير فى إناء وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها برفق قم بتزيينها بقطع الخبز المقرمش .

عصير الثوم

حزمة صغيرة من البقدونس

١ فص ثوم

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة مع الثوم ثم أضف الجزر والكرفس .

مشروب الزنجبيل

½ شريحة جذر زنجبيل
١ تفاحة منزوعة البذور
بعض الماء

ضع الزنجبيل فى المطحنة مع التفاح ثم ضعهم فى كوب ، ثم املأ الكوب حتى نهايته بالماء .

إصابة المثانة CYSTITIS

راجع التهاب المثانة

الاكتئاب DEPRESSION

يعد الاكتئاب حالة عقلية تتسم بشعور هائل بالكآبة ، والحزن ، والفراغ . وقد تشمل أعراضه فقدان الشهية مع عدم تناول الطعام بالشكل المناسب ، وفقدان الوزن أو زيادة اشتهاء الطعام مع زيادة الوزن ، أو الأرق أو الإفراط فى النوم ، أو تغير الأنشطة المعتادة ، أو فقدان الاهتمام ، أو الإرهاق ، أو فقدان التركيز ، أو الشعور بعدم القيمة ، أو الشعور بالذنب والتفكير فى الانتحار والموت . فى بعض الحالات يكون الاكتئاب مناسباً لأحداث الحياة . ولكى يتم تشخيص الحالة على أنها اكتئاب ؛ فإن هذه الحالة (وتشمل على الأقل أربعة من هذه الأعراض) يجب أن يتم التعرض لها على الأقل لمدة شهر ، كما تكون غير مناسبة لأحداث الحياة . ويتم تصنيف أسباب الإصابة بالاكتئاب على أنها إما نفسية ، أو اجتماعية ، أو جسمانية ، أو خاصة بالكيمياء الحيوية . وقد يشمل الإفراط فى رد الفعل تجاه أحداث الحياه أو التوتر ، أو عدم التعرض لأشعة الشمس خلال شهور الشتاء أو اضطرابات تغيير الفصول أو نقص التغذية أو سوء النظام الغذائى أو السكر (عليك بقراءة كتاب " اكتئاب

السكر " تأليف " ويليام دوفتى ") ، أو الكافيين ، أو النيكوتين ، أو اضطرابات الغدة الدرقية والكظرية ، أو عدم اتزان الهرمونات ، أو الحساسية ، أو عوامل بيئية وميكروبية ، أو أى اضطرابات جسمانية أخرى .

نصائح عامة

لقد كشفت الدراسات أن مستويات الكولين (وهو حمض أمينى يوجد فى أنسجة النبات والحيوان) مرتفعة فى مرضى الاكتئاب . وقد يكون السبب فى هذا المرض الاضطراب فى انتقال هذا الحمض . ويعد هذا مثالاً على أن الكيمياء الحيوية قد تكون السبب فى الاكتئاب . وتعد التغذية السليمة هى التابع الحيوى للعناية النفسية الجيدة . ولقد أوضحت الدراسات أنه يمكن للتغذية التأثير بشكل بالغ الأهمية على نشاط المخ والكيمياء الحيوية . يتفق معظم الأطباء الخبراء فى التغذية على أن النظم الغذائية هى المسببة للاكتئاب ، وأن نظامنا الغذائى الغربى والذى يحتوى على الأطعمة غير المفيدة ، والمقرمشات ، والعادات الغذائية السيئة هو المشارك الأساسى فى الإصابة بالاكتئاب . إن الناقل العصبى فى المخ والذى يقوم بتنظيم السلوك يتم التحكم فيه عن طريق غذائنا .

كما تعد التمرينات الرياضية من أهم العناصر لعلاج الاكتئاب . فلقد تم اكتشاف أن ممارسة الرياضة لها تأثير هائل على التحكم فى التوتر والتقلب المزاجى . ولقد أظهرت دراسة حديثة أن الاكتئاب يقل بزيادة ممارسة الرياضة . لذلك عليك أن تمارس رياضة المشى ، وأن تقوم بأى شىء يجعلك تتحرك .

كما يجب أن تضحك . فهناك قول مأثور يقول " الضحك هو الدواء الأمثل ! " ويعد هذا القول صحيحاً اليوم مثلما كان قديماً . عليك بتأجير بعض الأفلام الكوميدية ومشاهدتها ، وابحث عن الفكاهة والمرح فى يومك . يجب أن تنظر للحياة نظرة إيجابية وأن تبتسم باستمرار . فالسلوك الخارجى عادة ما يتم استقطابه ليصبح عادة داخلية .

عليك بقراءة كتاب " وصفات طعام للحساسية " و " لعبة التناوب " تأليف " سالى روكويل " وذلك لمساعدتك فى التوافق مع الأطعمة التى تسبب لك

الحساسية ، والتى تؤدى إلى الإصابة بالاكتئاب . أو يمكنك تجربة نظام الوجبات الإسقاطية (صفحة ٣٦١) .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك بتناول المزيد من الأطعمة الغنية بالبروتين والموجودة فى الأسماك ، والديك الرومى ، والبقول (الفول ، والعدس ، والبازلاء)** . ينصح بتناول البروتينات التى تحتوى على الأحماض الدهنية الأساسية والتى تزيد التركيز ، وهى توجد فى السلمون ، ولحم السمك الأبيض . قد يتسبب عدم تناول البروتين الكافى إلى نقص فى مستويات الحديد ، والثيامين ، والريبوفلافين ، والنياسين ، وفيتامينات ب٦ ، وفيتامين ب١٢ ، لذلك عليك بزيادة تناول الأطعمة التى تحتوى على هذه المواد . كما يجب زيادة تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل الخضروات الخضراء ، وفطائر الذرة المضاف إليها الليمون ، واللوز ، وبذور عباد الشمس ، والزبادى منزوع الدسم . إن التوتر والانفعال يتسبب في انخفاض مستويات النيتروجين (الموجود فى البروتين) والكالسيوم .

٢. **إذا كنت تتناول عقاقير مضادة للاكتئاب فعليك بالحد من تناول الأطعمة التى تحتوى على التيرامين** . وهذه الأطعمة تشمل الجبنة القديمة ، والجعة ، والفسيخ المخلل ، وكبد الدجاج ، وحبوب الفول ، والتين المعلب ، والسجق ، والنقانق ، ومكعبات مرقة الدجاج ، والكمثرى الناضجة ، وصلصة الصويا المخمرة ، والموز الناضج ، والخميرة المركزة ، الأسماك المملحة أو المدخنة . كما يجب تجنب الأطعمة الفاسدة والقديمة.

٣. **عليك بتجنب الدهون المشبعة** . يمكن للدهون أن تمنع تكون النواقل العصبية فى المخ والتى قد تتسبب فى تكتل خلايا الدم مما يؤدى إلى ضعف الدورة الدموية فى المخ .

٤. **عليك بتجنب الكافيين والسكر** . لقد أشارت الأبحاث إلى أن هناك بعض الأفراد الذين شاهدوا تحسناً فى حالاتهم بعد الحد من تناول الحلويات . هذا بالإضافة إلى أن هناك من شعروا بالتحسن بعد الحد من الكافيين .

٥. **عليك بزيادة تناول الأطعمة الغنية بالتريبتوفان** . يعد التريبتوفان حمضاً أمينياً مسئولاً عن إنتاج السيروتونين وهى مادة فى المخ مسئولة عن اعتدال الحالة المزاجية والنوم الطبيعى . وقد يكون هناك نقص فى نقل التريبتوفان إلى المخ عند المصابين بالاكتئاب . يتبارى التريبتوفان مع الأحماض الأمينية الأخرى للدخول إلى المخ ، وعادة ما توجد الأحماض الدهنية الأخرى فى الوجبات الغنية بالبروتين . ولكن تم اكتشاف أن الوجبات الغنية بالكربوهيدرات تساعد الجسم على امتصاص التريبتوفان . وتعد وجبة من ساندوتش من الديك الرومى ـ على أن يكون الساندوتش من الخبز الأسمر ـ هى مزيج جيد من البروتين والكربوهيدرات ، وهذا لأن الديك الرومى غنى بالتريبتوفان ، والخبز الأسمر يمد الجسم بالكربوهيدرات المركبة . كما أن اللبن ، والموز ، والتين ، والبلح مصادر غنية بالتريبتوفان .

٦. **عليك بتناول المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة وعصائرها والبقول والحبوب الكاملة** . فهذه الأطعمة غنية بالكربوهيدرات المركبة والتى تزيد من إنتاج السروتونين فى المخ .

٧. **عليك بتجربة صيام العصائر من يوم إلى خمسة أيام** . (راجع صفحة ٣٦٧) فلقد لاحظت " شيرى " أن هناك العديد من الأفراد الذين شعروا بالتحسن عند اتباعهم لصيام العصائر .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ قد يتسبب نقص **فيتامين هـ** فى الإصابة بالاكتئاب . إن هذا الفيتامين يوجد بكثرة فى فول الصويا ، ودقيق القمح الكامل ، ونخالة الأرز .
- ☐ قد يتسبب نقص **حمض الفوليك** فى الإصابة بالاكتئاب .
- ☐ يمكن أن يكون السبب فى نقص **فيتامين ب٦** هو استخدام العقاقير المضادة للاكتئاب .
- ☐ عادة ما يكون نقص **الريبوفلافين** مصاحباً للاكتئاب .
- ☐ عادة ما يكون نقص **الثيامين** شائعاً فى حالات الاكتئاب .

- ☐ قد يتسبب نقص **فيتامين ب١٢** فى الإصابة بالاكتئاب . عليك باستشارة طبيبك بشأن الغذاء التكميلى .
- ☐ عادة ما يكون نقص **فيتامين ج** مصاحباً للاكتئاب .
- ☐ يعد **الكالسيوم** كغذاء تكميلى ذا تأثير فعال خاصة على كبار السن ، ومرحلة ما بعد سن اليأس ، ومرحلة ما بعد الولادة .
- ☐ عادة ما يكون نقص **الحديد** مصاحباً للاكتئاب .
- ☐ عادة ما يكون نقص **الماغنسيوم** مصاحباً للاكتئاب .
- ☐ عادة ما يكون نقص **البوتاسيوم** مصاحباً للاكتئاب .
- ☐ قد يكون نقص **الأحماض الدهنية** مصاحباً للاكتئاب.

عصائر مفيدة

- ☐ سبانخ ، كرنب ، أوراق بنجر ، بروكلى ـ مصادر غنية بحامض الفوليك .
- ☐ كرنب ، سبانخ ، أوراق لفت ، فلفل ـ مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- ☐ كرنب ، بقدونس ، بروكلى ، أوراق بنجر ـ مصادر غنية بالريبوفلافين .
- ☐ ثوم ـ مصدر غنى بالثيامين .
- ☐ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلى ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ كرنب ، بقدونس، بروكلى ، سبانخ ـ مصادر غنية بالكالسيوم .
- ☐ بقدونس ، أوراق بنجر ، أوراق هندباء، سبانخ ـ مصادر غنية بالحديد .
- ☐ أوراق بنجر ، سبانخ ، بقدونس ، ثوم ـ مصادر غنية بالماغنسيوم .
- ☐ بقدونس ، ثوم ، سبانخ ، جزر ـ مصادر غنية بالبوتاسيوم .

وصفات عصائر مقترحة / الاكتئاب

كوكتيل الكلوروفيل

٣ رؤوس بنجر
حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع رؤوس البنجر والبقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

كوكتيل غنى بالكالسيوم

٣ ورقة كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة مع الجزر والتفاح .

مشروب البوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس

ضع أوراق السبانخ والبقدونس فى المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس .

عصير الثوم

حزمة صغيرة من البقدونس
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة مع الثوم ثم أضف الجزر والكرفس .

خليط الخضروات

ورقة كرنب كبيرة
٢ ـ ٣ تفاح منزوع البذر
شرائح ليمون للزينة

ضع الكرنب فى المطحنة ثم أضف التفاح وشرائح الليمون للزينة . والمدهش أنك لن تشعر بطعم الكرنب .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
$\frac{1}{2}$ فلفل أخضر

ضع البروكلى والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

الداء السكرى DIABETES MELLITUS

يعد الداء السكرى اضطراباً مزمناً لعملية أيض الكبروهيدرات ، والدهون ، والبروتين ويتميز بارتفاع مستوى الجلوكوز فى الدم . وينتج عن عدم إنتاج الأنسولين فى البنكرياس بالشكل الكافى . فبدون الأنسولين لا يمكن للجسم الاستفادة من الجلوكوز مما يؤدى إلى ارتفاع نسبته فى الدم . يعد الداء السكرى هو أكثر الأمراض القاتلة شيوعاً فى الولايات المتحدة ، ولقد تم تصنيف مرض السكر إلى خمسة أنواع : النوع الأول هو الذى يعتمد على الأنسولين . النوع الثانى هو الذى لا يعتمد على الأنسولين . النوع الثالث هو الداء السكرى الثانوى (وهو ما يتواجد مع مرض آخر) . النوع الرابع هو سكر الحمل . النوع الخامس هو ضعف تحمل السكر .

عادة ما يتسبب نظامنا الغذائى الغربى فى الإصابة بالسكر . هذا المرض غير شائع فى الحضارات التى تتناول الأطعمة البدائية ، وهى الأطعمة التى تحتوى على الحبوب الكاملة ، والخضروات ، والفواكه ، هذا مع قليل من البروتين الحيوانى أو عدم وجودها، وعدم تناول الأطعمة المصنعة . كما تعد السمنة من أهم أسباب الإصابة بمرض السكر ، خاصة النوع الثانى .

من بين كل أنواع السكر ، فإن أول نوعين هما الأكثر شيوعاً . وقد تشمل أعراض النوع الأول العطش المستمر ، والإرهاق ، والتبول المتكرر ، والغثيان أو القىء ، والجوع بشكل غير معتاد . وعادة ما يصاب الأطفال والمراهقون بهذا النوع ، ويتم علاجه عن طريق حقن الأنسولين والنظام الغذائى . أما أعراض النوع الثانى فتشمل عدم وضوح الرؤية ، والحكة ، والعطش بشكل غير معتاد ، والنعاس ، والسمنة ، والإرهاق ، وإصابة الجلد ، وصعوبة التئام الجروح ، والشعور بالوخز أو التنميل فى الأقدام . وعادة ما تتم الإصابة بهذا النوع فى مراحل متقدمة من العمر ، ويتم التحكم فى معظم الحالات عن طريق تغيير النظم الغذائية .

نصائح عامة

تعد ممارسة الرياضة من أهم الخطوات فى خطة العلاج من السكر . لقد تم ملاحظة العديد من الفوائد المكتسبة نتيجة لممارسة الرياضة ومنها زيادة حساسية الأنسولين ، وقلة الحاجة إلى حقن الأنسولين ،وزيادة احتمال الجلوكوز، وزيادة عدد مستقبلات الأنسولين، وخفض مصل الكولسترول والدهون الثلاثية مع زيادة مستوى البروتين الدهنى رفيع الكثافة ، وفقدان الوزن بين مرضى السكر الذين يعانون من السمنة . يجب تخطيط برنامج اللياقة البدنية بحرص لمرضى السكر وذلك لتجنب المخاطر .

قد يكون النظام الغذائى هو أكثر العوامل أهمية فى علاج مرض السكر . لقد قام " جيمس أندرسون " بترويج النظام الغذائى بالكربوهيدارت والألياف النباتية والذى لقى قبولاً على الساحة العلمية على أنه النظام المختار لهذا الداء . ويعد النظام الذى تنصح به الجمعية الأمريكية لمرض السكر والجمعية الأمريكية لمرضى السكر والذى يستخدم قوائم التبادل ، أقل من مستوى النظام الغنى بالكربوهيدرات والألياف النباتية . إن نظام التبادل يحتوى على بروتين ودهون وكولسترول أكثر من نظام الكربوهيدرات والألياف . ويعتمد نظام التبادل على ست مجموعات من الأطعمة ـ لبن ، وخضروات ، وفاكهة ، وخبز ، ولحوم ، ودهون . وهو يسمح بنسبة ٣٥٪ من السعرات كدهون ، وهى النسبة التى اتضح أنها تشارك فى الإصابة بتصلب الشرايين . وتعد نسبة الكربوهيدرات أقل مما توجد فى نظام الكربوهيدرات والألياف بنسبة ٤٠ ـ ٤٥٪ من السعرات . ولقد أثبتت الدراسات العلمية أن النظام الغنى بالكربوهيدرات المركبة يزيد من التحكم فى الجلوكوز . ويحتوى النظام الغذائى الغنى بالكربوهيدرات والألياف النباتية على ٧٠ ـ ٧٥ ٪ من الكربوهيدرات المركبة (خضروات ، وفواكه ، وبقول ، وحبوب كاملة) ، ١٥ ـ ٢٠ ٪ من البروتين ، ٥ ــ ١٠٪ فقط من الدهون . إننا ننصح بنظام الكربوهيدرات والألياف النباتية المعدل ، وذلك لاحتوائه على الحبوب المصنعة وابتعاده عن عصائر الفاكهة ، والفاكهة التى تفتقر إلى الألياف ، واللبن المقشود ، والزبد النباتى . يتم وصف هذا النظام المعدل فى تعديل النظام الغذائى التالى .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام النباتى أو النظام النباتى المعدل (مع أسماك ودواجن مرة واحدة أسبوعياً)** . فلقد أظهر هذا النظام خفض خطورة الوفاة من مرض السكر .

٢. **عليك بتناول المزيد من الثوم والبصل** . فلقد اتضح أن هذه الأطعمة تقلل من نسبة السكر فى الدم .

٣. **عليك بتناول كميات كبيرة من أطعمة وعصائر الخضروات الطازجة** . هذه الأطعمة لها فوائد عظيمة بالنسبة لمرضى السكر . لقد اكتشف د." جون دوجلاس" أن الكربوهيدرات والألياف الطازجة يتم تحملها أكثر من المطهية عند مرضى السكر، كما أنها تساعد فى تثبيت مستويات السكر فى الدم ، كما أنها تقلل اشتهاء المزيد من الطعام . ولقد كان د. " ماكس بيرتشر بينر " المؤسس للعيادة الشهيرة بيرتشر بينر بأوروبا ، يستخدم العصائر الطازجة كأساس للنظم الغذائية العلاجية والتى تشمل علاج مرضى السكر .

٤. **تجنب عصائر الفاكهة** . يمكن استخدام شرائح قليلة من التفاح لتحلية عصائر الخضروات ، ولكن إذا تم اكتشاف أن هذه الكمية ترفع من مستوى الجولوكوز فى الدم فيجب تجنبها .

٥. **عليك بالحد من جميع السكريات** . لقد اتضح أن السكروز عادة ما يصاحب وجود عدم تحمل الجولوكوز . ولقد تم الحد من جميع السكريات البسيطة فى النظام الغنى بالكربوهيدرات والألياف والنظام المعدل . ولقد ثبت أن السكروز والفركتوز يقوم بزيادة مستوى مصل الكولسترول ، والبروتين الدهنى غليظ الكثافة ، والدهون الثلاثية ، والجلسريد ، وحامض البوليك . إننا لا ننصح بالمُحليات الصناعية لتحل محل السكر لأن هناك خطورة على الصحة فى حالة استخدامهم .

مواد غذائية مساعدة

□ يعد نقص **فيتامين ب٦** مصاحباً لمرض السكر .

- قد يكون هناك نقص فى **فيتامين ج** .
- لقد اتضح أن هناك حاجة إلى **فيتامين هـ** بكميات كبيرة عند مرضى السكر .
- يعد **الكروم** مركباً ضرورياً لتحمل الجلوكوز ، ويعد عدم تحمل الجلوكوز إشارة لنقص الكروم .
- لقد تم اكتشاف أن نقص **النحاس** يصاحب عدم القدرة على تحمل الجلوكوز .
- لقد تم اكتشاف أن مستويات **الماغنسيوم** تكون منخفضة عند مرضى السكر .
- هناك حاجة **للمنجنيز** وذلك فى عملية أيض الجلوكوز .
- يقوم **البوتاسيوم** بزيادة حساسية واستجابة وإفراز الأنسولين .
- يلعب نقص **الزنك** دوراً فعالاً فى ظهور مرض السكر .

عصائر مفيدة

- كرنب ، سبانخ ، أوراق لفت ، فلفل ـ مصادر غنية بفيتامين٦ .
- كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلى ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- سبانخ ، هليون ، جزر ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .
- بطاطا ، فلفل أخضر ، تفاح ، سبانخ ـ مصادر غنية بالكروم .
- جزر ، ثوم ، جذر الزنجبيل ـ مصادر غنية بالنحاس .
- أوراق بنجر ، سبانخ ، بقدونس ، ثوم ـ مصادر غنية بالماغنسيوم
- سبانخ ، أوراق بنجر ، جزر ، بروكلى ـ مصادر غنية بالمنجنيز .
- بقدونس ، بنجر سويسرى ، ثوم ، سبانخ ـ مصادر غنية بالبوتاسيوم .
- جذر الزنجبيل، بقدونس، بطاطا ،ثوم، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / الداء السكرى

كوكتيل للمساعدة على الهضم

حزمة صغيرة من السبانخ
٤ ـ ٥ جزر

ضع السبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر ثم الكرفس .

كوكتيل الكلوروفيل

٣ رؤوس بنجر
حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع رؤوس البنجر والبقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
½ فلفل أخضر

ضع البروكلى والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

عصير سلطة الطماطم

حزمة صغيرة من السبانخ
حزمة صغيرة من البقدونس
٢ طماطم
½ فلفل أخضر
صلصة الفلفل الأحمر

ضع السبانخ والبقدونس فى المطحنة مع الطماطم والفلفل الأخضر ثم أضف صلصة الفلفل الأحمر .

عصير الثوم

حزمة صغيرة من البقدونس
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة مع الثوم ثم أضف الجزر والكرفس .

كوكتيل غنى بالكالسيوم

٣ ورقة كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ - ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة مع الجزر والتفاح .

مشروب منخفض السكر

١ تفاحة منزوعة البذور
¼ ليمونة
بعض الماء

قم بعصر التفاح والليمون ، ثم ضع العصير فى كوب وأملأه حتى نهايته بالماء .

مشروب للبنكرياس

٣ ورقة خس
٤ - ٥ جزر
حزمة صغيرة من الفول الأخضر
٢ كرنب بروكسل

ضع أوراق الخس فى المطحنة مع الجزر والفول الأخضر وكرنب بروكسل .

الإسهال DIARRHEA

يتميز الإسهال بتكرار حركة الأمعاء ، كما يكون هناك تقلص وألم فى البطن . وكما أن الإسهال يعد أكثر الأعراض شيوعاً لاضطرابات المعدة والأمعاء إلا أنه يعد إشارة إلى اضطرابات أخرى أكثر خطورة مثل الدوسنتاريا ،

والتهاب القولون التقرحى أو مرض كرون ـ قد يتم تصنيف الإسهال على أنه وظيفى (راجع إلى التوتر أو الغضب) ، عضوى (راجع إلى آفات فى الأمعاء) ، تناضحى (راجع إلى الدهون ، أو اللاكتوز ، أو الكربوهيدرات البسيطة ، أو عدم تحمل الجلوتين ، أو المُحليات الصناعية أو الإفراط فى تناول فيتامين ج) أو إفرازى (بسبب الفيروسات ، أو البكتيريا ، أو الغدة الصفراء، أو الأحماض ، أو الهرمونات ، أو الملينات) . ويعد الإسهال الإفرازى هو الأكثر خطورة . ولقد اتضح أن الإسهال المزمن هو عرض شائع للحساسية من الأطعمة .

نصائح عامة

لا ينصح باستخدام العقاقير لإيقاف الإسهال ؛ فقد يكون هذا نتيجة لتخلص جسمك من المواد السامة . عليك باستشارة طبيبك إذا كان البراز يحتوى على دم ، أو إذا كان يظهر على شكل شريط أسود ، أو إذا استمر الإسهال لمدة يومين أو ثلاثة أيام . أما إذا كنت تعانى من الإسهال المزمن (تكرار حدوثه) فإننا ننصح بعمل تحليل حساسية للأطعمة ، وقد يساعد فى ذلك نظام الوجبات الإسقاطية (صفحة ٣٦١) أو نظام التناوب (عليك بقراءة " لعبة التناوب " تأليف " سالى روكويل") .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك بزيادة تناول السوائل لمنع الجفاف** . ويتميز الجفاف بجفاف الفم وتجعد الجلد . عليك باستبدال المحاليل الكهربية (الأملاح المعدنية) بالعصائر الطازجة ، ويجب تخفيفها بالماء . ويحتوى عصير الجزر والخضروات على كميات هائلة من الأملاح المعدنية والتى تحل محل المحاليل الكهربية . هناك علاج طبيعى يدعو إلى احتساء أجزاء متساوية من عصير الطماطم والكرنب الملفوف . ويمكن استبدال عصير الملفوف بالكرنب حيث إنه أظهر خصائص تقوم بعلاج آفات الأمعاء .

٢. **تجنب القهوة (والتى قد تزيد من الإسهال) والكحول والمشروبات الغازية والأطعمة والمشروبات الباردة** . فإن الدفء يساعد على الهضم . لذلك قد يكون ماء الأرز مفيداً فى هذه الحالة ، ويمكن إعداده عن طريق غلى كوب ونصف من الأرز البنى مع ثلاثة أكواب من الماء لمدة خمس وأربعين دقيقة . قم بتصفيته وتناول ثلاثة أكواب منه يومياً . يعد شاى الأعشاب مثل البابونج ، وأوراق التوت الحمر ، أو أوراق التوت الأحمر مفيداً فى هذه الحالة . ويعد شاى الزنجبيل مفيداً فى حالة التقلص وآلام البطن (راجع الوصفات فى نهاية هذا الجزء) .

٣. **ينصح أثناء الإصابة بالإسهال بتجنب منتجات الألبان (باستثناء الزبادى منزوع الدسم) ، أو الفول ، أو الدهون ، أو الدقيق ، أو الأطعمة الصلبة ، أو أى أطعمة قد تكون مسببة للحساسية.** وقد يكون هذا هو الوقت المناسب لتجربة صيام العصائر ولو لوقت قصير (صفحة ٣٦٧) . تذكر أن تتناول المزيد من عصائر الخضروات .

٤. **عليك بتجربة البكتين كغذاء تكميلى وهو من الألياف القابلة للذوبان والذى طالما عُرف كعلاج للإسهال** . يُكون البكتين مادة شبيهة "بالجيل" عند امتزاجه بالماء . عليك بتناول ملعقة منه ثلاث مرات يومياً .

٥. **عليك بتناول البكتيريا اللبنية للحفاظ على البكتيريا النافعة فى الأمعاء.** ينصح بتناول ملعقة شاى من البكتيريا اللبنية ثلاث مرات يومياً .

٦. **عليك باتباع النظام الغذائى الذى يشمل (الموز ، والأرز ،و التفاح ، والشاى) ، فهو علاج بدائى للإسهال واضطرابات المعدة .**

٧. **عندما يبدأ البراز فى اتخاذ شكله الطبيعى ؛ إبدأ فى تناول الأطعمة بكميات صغيرة** . مثل الحساء ، والأرز البنى جيد الطهى ، والزبادى منزوع الدسم ، والخضروات المطهية على البخار ، والتفاح منزوع القشرة .

٨. راجع التهاب القولون وسوء الهضم فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- يعد **حامض الفوليك** كغذاء تكميلى مفيداً فى حالة الإسهال المزمن .
- قد يتم فقدان كميات كبيرة من **الصوديوم** أثناء الإصابة بالإسهال .

- قد يتم فقدان كميات كبيرة من **البوتاسيوم** أثناء الإصابة بالإسهال .
- قد يتم فقدان كميات كبيرة من **الماغنسيوم** أثناء الإصابة بالإسهال .
- قد يكون هناك حاجة **للفيتامينات والأملاح المعدنية كغذاء تكميلي** لتعويض المواد الغذائية المفقودة .

عصائر مفيدة

- سبانخ ، كرنب ، أوراق البنجر ، بروكلى - مصادر غنية بحامض الفوليك.
- أوراق البنجر ، بنجر ، سبانخ ، كرفس، جزر ـ مصادر غنية بالصوديوم .
- بقدونس ، ثوم ، سبانخ ، بقدونس ، بنجر ـ مصادر غنية بالبوتاسيوم .
- أوراق البنجر ، سبانخ ، بقدونس ، بنجر ـ مصادر غنية بالماغنسيوم .

وصفات عصائر مقترحة / الإسهال

كوكتيل الكرنب

¼ رأس كرنب

٢ طماطم

ضع الكرنب والطماطم فى المطحنة .

كوكتيل للمساعدة على الهضم

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

ضع السبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر .

شاى الزنجبيل

٢ شريحة جذر زنجبيل

$\frac{١}{٤}$ ليمونة

١ بانت (٠,٤٧ لتر) من الماء

١ عود قرفة مطحون

٤ ـ ٥ حبة قرنفل

جوز الطيب أو الهال مطحون

قم بعصر الليمون والزنجبيل .ضع العصير فى إناء وأضف الماء والقرفة والقرنفل . ضعهم على نار هادئة ، ثم قم بإضافة جوز الطيب أو حب الهال .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى

١ فص ثوم

٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم

٢ عود كرفس

$\frac{١}{٢}$ فلفل أخضر

ضع البروكلى والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر ثم الكرفس .

مشروب الربيع

حزمة صغيرة من بقدونس
٤ جزر
١ فص ثوم
٢ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة ثم أضف الجزر والثوم والكرفس .

كوكتيل الخضروات

حزمة صغيرة بقدنس
٣ رؤوس بنجر
٢ عود كرفس
٤ جزر

ضع البقدونس والبنجر فى المطحنة ثم أضف الكرفس والجزر .

التهاب الرتج DIVERTICULITIS

يعد هذا المرض هو التهاب حويصلة أو أكثر فى جدار الأمعاء مما يسبب احتباس البراز فى الحويصلات المتسعة . بعض المرضى لا يعانون من أى أعراض ، ولكن المعظم يشكون من تمدد البطن ، أو التقلصات ، أو ارتفاع درجات الحرارة ، أو الألم ، أو الإسهال ، أو الإمساك . وهذا المرض يزداد سوءاً بتقدم العمر ، وهو يرجع إلى فقدان قوة الغشاء المخاطى للأمعاء . ويعد سوء النظام الغذائى وعدم ممارسة الرياضة من أكثر العوامل المسببة لهذا المرض . كما أن النظام الغذائى الذى يفتقر إلى الألياف يشارك بحجم ضئيل جداً فى عملية التبرز . إن صغر وزن البراز قد يؤدى إلى قلة تقلصات الأمعاء والذى قد ينتج عنه انسداد الأمعاء . إن الضغط الذى نحتاج إليه لدفع البراز

الجاف خلال الأمعاء يمكن أن يتسبب فى انفجار الرتج مما يؤدى إلى تكون الحويصلات أو الحبوب .

نصائح عامة

إن التمرينات الرياضية مفيدة كما أن تدليك الجانب المؤلم قد يخفف الألم . كما قد تساعد الحقن الشرجية فى تخليص الأمعاء من الطعام غير المهضوم والمحتبس فيها . ومع ذلك فإن التغيرات فى النظم الغذائية تعد أكثر العوامل أهمية فى علاج هذا المرض .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك بتناول أطعمة غنية بالألياف** . إن النظام الغذائى العلاجى القديم لهذا المرض يوصى بتناول الأطعمة الخشنة التى تساعد على الهضم والإفراز ، ولكن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن مرض التهاب الرتج عند أولئك الذين يتناولون المزيد من الألياف يشعرون بتحسن الألم ، كما أن التبرز يكون أكثر سهولة ، كما أنهم لا يعانون من تمدد البطن أو الانتفاخ . ويحتوى النظام الغنى بالألياف على النخالة ، والأرز البنى ، والحبوب الكاملة ، والخبز الأسمر ، والفواكه ، والخضروات .

٢. **أثناء المرحلة الحرجة ، يجب اتباع صيام العصائر (صفحة ٣٦٧) أو الصيام المعدل**. تعد عصائر الجزر والكرنب والخضروات مفيدة للغاية . كما يجب تناول المزيد من حساء الخضروات .

٣. **عليك بتجنب المكسرات ، والبذور ، ومنتجات الألبان (باستثناء الزبادى منزوع الدسم) ، واللحوم الحمراء ، والأطعمة المقلية ، والتوابل ، والحلويات ، والأطعمة المصنعة .**

٤. **عليك بتناول البكتين ، أوبذر القطونا ،أو نخالة الشوفان (غذاء تكميلى الألياف) أو البكتيريا اللبنية فى الصباح قبل الإفطار .**

مواد غذائية مساعدة

- البيتاكاروتين له أثر علاجي على الغشاء المخاطى للأمعاء .
- يعد نقص فيتامين ك مرتبطاً باضطرابات الأمعاء .

عصائر مفيدة

- جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- أوراق اللفت ، بروكلى ، خس ، كرنب ـ مصادر غنية بفيتامين ك .

وصفات عصائر مقترحة / التهاب الرتج

سلطة الخس

٣ ورقة خس
٣ جزر
٢ ساق كرفس
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع أوراق الخس فى المطحنة مع الجزر ثم قم بإضافة الكرفس والتفاح .

خليط قلوى

¼ رأس كرنب
٣ عود كرفس
٣ جزر

ضع الكرنب والكرفس فى المطحنة مع الجزر .

شوربة الخضروات

٢ ـ ٣ فص ثوم
١ ورقة كرنب
١ ثمرة طماطم كبيرة
٢ عود كرفس
١ ورقة كرنب مقطعة
١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش

قم بتقطيع الثوم مع ورقة الكرنب وضعهم فى المطحنة مع الطماطم والكرفس . ضع العصير فى إناء وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها على نار هادئة . قم بتزيينها بقطع الخبز المقرمش .

كوكتيل الكرنب

¼ رأس كرنب
٢ طماطم

ضع الكرنب والطماطم فى المطحنة .

كوكتيل للمساعدة على الهضم

حزمة صغيرة من السبانخ
٤ ـ ٥ جزر

ضع السبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر.

مشروب الربيع

حزمة صغيرة من البقدونس
٤ جزر
١ فص ثوم
٢ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة ثم قم بإضافة الجزر والثوم والكرفس .

اضطرابات الطعام EATING DISORDERS

راجع زيادة الوزن / السمنة ، نقص الوزن

الإكزيما (التهاب الجلد) ECZEMA (ATOPICDERMATITIS)

لقد أصبحت هذه الحالة مرادفة للالتهاب المزمن . قد يكون الجلد فى المراحل المبكرة لونه أحمر ، وبه حكة ، ومتورم ، وبه حويصلات صغيرة مليئة بالسوائل ، وبعد ذلك يصبح الجلد سميكاً وبه قشور . وقد يكون هناك بعض الأعراض الأخرى مثل الشعور بالحرقان ، وظهور البثور ، وميل البشرة لنمو البكتيريا . ولقد أوضحت بعض الدراسات أن الإكزيما هى عبارة عن استجابة للحساسية . وعادة ما يكون نقص حامض المعدة (الهيدروكلوريك) مصاحباً للإكزيما والحساسية من الطعام . كما قد يشارك التوتر فى الإصابة بالإكزيما .

نصائح عامة

يعد التحكم فى الأطعمة المسببة للحساسية جزءاً هاماً فى السيطرة على الإكزيما ، فإذا ما ساورك الشك فى إصابتك بالحساسية من أطعمة معينة ولكنك غير متأكد من هذه الأطعمة فعليك بعمل اختبار مسحى لمعرفة هذه الأطعمة . لا يعد اختبار خدش الجلد وسيلة فعالة لتحديد ما يسبب الحساسية . ينصح بعض الأطباء خبراء التغذية بعمل بعض تحاليل الدم ، كما أن نظام الوجبات الإسقاطية (صفحة ٣٦١) قد يساعدك على ذلك .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك بزيادة تناول الأسماك مثل الماكريل ، والرنجة ، والسردين ، والسلمون ، والتونة ، والمحار ، والسمك ، والسبيط .** هذا لأنه تم اكتشاف أن المرضى بالإكزيما لديهم نقص أو خلل فى أيض الأحماض الدهنية الأساسية . وينتج هذا الخلل من انخفاض إنتاج المواد المضادة للالتهاب . ولقد كشفت الدراسات أن زيادة تناول الأحماض الدهنية الأساسية وذلك عن طريق تناول الأسماك مرتين أسبوعياً على الأقل والأغذية التكميلية من زيوت السمك ، أو زيت بذر الكتان يخفف من أعراض هذا المرض . وفى نفس الوقت يجب خفض تناول الدهون الحيوانية حيث إنها السبب فى إنتاج المواد المسببة للالتهاب .

٢. **عليك بتناول المزيد من الشوفان حيث إن له خصائص مضادة للالتهاب والتى تفيد فى هذه الحالة .** يعد كل من الشوفان الطازج والمطهى مفيدين للغاية. كما أن عمل ماسك من حبوب الشوفان للوجه قد يكون مفيداً (قم بمزج كوب ونصف من الشوفان مع الماء أو القليل من اللبن الرائب ثم ضعها على الوجه أو الأماكن المصابة بالإكزيما ودعه يجف لمدة خمس عشرة دقيقة ، ثم قم بشطفه جيداً وحافظ على الأنسجة المصابة دائماً نظيفة وجافة) إذا كان هناك أى إشارة للإصابة ؛ فعليك باستشارة الطبيب ولا تحاول معالجته بنفسك .

٣. **عليك باستخدام نظام الوجبات الإسقاطية لمعرفة الأطعمة المسببة للحساسية .** (راجع صفحة ٣٦١)

مواد غذائية مساعدة

- قد يؤدى نقص **البيتاكاروتين** إلى جعل الجلد عرضه للتغلظ مثلما يحدث فى مرض الإكزيما .
- تعد **الفلافونيدات** مفيدة فى السيطرة على الالتهاب والحساسية .
- قد يكون هناك نقص فى **السلنيوم** .
- قد يكون **الزنك** كغذاء تكميلى مفيداً .

عصائر مفيدة

- □ جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ ـ مصادر غنية بمادة البيتاكاروتين والذى يقوم الجسم بتحويلها إلى فيتامين أ .
- □ بقدونس ، كرنب ، فلفل ، طماطم ـ مصادر غنية بالفلافونيدات .
- □ بنجر أحمر سويسرى ، لفت ، ثوم ، برتقال ـ مصادر غنية بالسلنيوم .
- □ جذر الزنجبيل ، بقدونس ، بطاطا ، ثوم ، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .
- □ خيار ـ يستخدم عادة لترطيب البشرة .

وصفات عصائر مقترحة / الإكزيما

عصير الجمال

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

½ تفاحة منزوعة البذور

ضع البقدونس والسبانخ فى المطحنة مع الجزر والتفاح .

عصير البشرة النضرة

٢ شريحة من الأناناس غير منزوع القشرة

½ ثمرة خيار

½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الأناناس فى المطحنة مع الخيار والتفاح .

الخيار المرطب

١ طماطم	قم بعصر الطماطم واتركها لتتجمد .
١ خيار	قم بعصر الخيار والكرفس ، ثم ضع العصير فى كوب طويل ثم أضف عصير الطماطم ، وأضف البقدونس للزينة .
٢ ساق كرفس	
بقدونس للزينة	

عصير مساعد على الهضم

حزمة صغيرة من السبانخ	ضع السبانخ مع الجزر فى المطحنة .
٤ ـ ٥ جزر	

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس	ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر ثم الكرفس .
حزمة صغيرة من السبانخ	
٤ ـ ٥ جزر	
٢ عود كرفس	

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى	ضع الكرنب والثوم فى المطحنة مع الجزر أو الطماطم . ثم قم بإضافة الكرفس والفلفل الأخضر .
١ فص ثوم	
٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم	
٢ عود كرفس	
$\frac{1}{2}$ فلفل أخضر	

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل	ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .
٤ ـ ٥ جزر	
½ تفاحة منزوعة البذور	

الإديما / الاستسقاء EDEMA

راجع احتباس الماء (الاستسقاء)

الصرع ونوباته
EPILEPSY AND SEIZURES

يعد الصرع مرضاً مزمناً يتميز بنوبات وأزمات والتى يحدث فيها فقدان للوعي ويتبعه تشنج . يتعرض بعض المرضى إلى هذه الأزمات عدة مرات يومياً ، بينما يتعرض الآخرون إلى هذه الأزمات كل عام أو عامين . العديد من الأطفال المرضى بالصرع لا يعانون من هذه النوبات عندما يتقدمون فى السن بعد زوال أثر العقاقير .

وتختلف النوبات من حيث شدتها . فهناك نوبة بسيطة والتى تبدأ بفقدان مفاجىء فى الوعى ، وقد تحدث انتفاضة فى العضلات ، أو يمكن فقدان التحكم بها . أما النوبات الكبيرة والتى تكون أكثر خطورة فإن الشخص المصاب يقع على الأرض فاقداً للوعى وتحدث له تشنجات .

هناك أشكال مختلفة من الصرع ، ولكل منها أعراضه المختلفة . كما أن هناك أسباباً مختلفة للإصابة بالصرع منها وجود آفات مختلفة فى الجهاز العصبى المركزى ، أو الحساسية من الأطعمة والمعادن الثقيلة السامة ، أو

جروح بالرأس ، أو نقص السكر فى الدم ، أو سوء التغذية ، وتعد هذه بعض الأسباب الممكنة وليست جميعها . بغض النظر عن الأسباب فإن جميع أنواع الصرع تشمل إطلاقاً كهربياً من الخلايا العصبية فى المخ دون القدرة على التحكم فيها . ويصيب هذا المرض تقريباً ١٪ من سكان الولايات المتحدة الأمريكية .

نصائح عامة

لقد أوضحت دراسات عديدة أن تحديد الأطعمة المسببة للحساسية والتغيرات المناسبة للنظام الغذائى تتحكم فى النوبات وتحد من قوتها . إن اختبار تحديد الأطعمة المسببة للحساسية (ينصح باختبارات الدم) قد يكون مفيداً للتحكم فى هذه الحالة . أو يمكنك تجربة نظام الوجبات الإسقاطية (صفحة ٣٦١) .

لابد من ممارسة الرياضة بشكل منتظم حيث إن ذلك يزيد من مرور الدم إلى المخ. كما يجب الإقلال من التوتر والقلق قدر الإمكان . عليك أن تحذر ؛ فإن العقاقير المضادة لنوبات الصرع لها آثار جانبية تشمل اضطرابات الكبد ، وخللاً فى الذاكرة، والإرهاق . عليك أن تعمل مع طبيبك لجعل جرعات العقاقير صغيرة كلما أمكن مع اتباع نظام غذائى للتحكم فى النوبات .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى** . (صفحة ٣٤٧) يجب أن تكون الوجبات صغيرة ومتوازنة ويتم تناولها على فترات منتظمة . يجب أن تتجنب تناول كميات كبيرة من الأطعمة والسوائل فى وقت واحد . ويمكنك تناول أشياء خفيفة بين الوجبات .
٢. **يجب أن تتجنب تناول المحليات الطبيعية والصناعية ، والمشروبات الكحولية ، والكافيين ، والنيكوتين ، والسكر ، والأطعمة المصنعة .**
٣. **عليك بالحد من تناول البروتين الحيوانى .**

٤. **يجب أن تتناول يومياً عدة أكواب من عصائر الخضروات مثل الكرنب ، ورؤوس البنجر ، وأوراق الخس ، والبنجر ، والبازلاء ، والفول الأخضر** . يمكن إضافة هذه الأشياء إلى العصائر مثل الجزر أو الطماطم .

مواد غذائية مساعدة

- قد يفيد **حامض الفوليك** كغذاء تكميلي .
- قد يفيد **فيتامين ب٦** كغذاء تكميلي .
- قد يعمل **الماغنسيوم** على الحد من نوبات الصرع .
- قد يكون هناك نقص **منجنيز** .
- قد يكون هناك نقص **زنك** . قد تؤدى العقاقير المضادة للصرع إلى نقص الزنك .
- قد يفيد **الكولين** كغذاء تكميلي .
- قد يفيد **التورين** (وهو حامض أميني) كغذاء تكميلي .

عصائر مفيدة

- سبانخ ، كرنب ، أوراق البنجر ، بروكلي ـ مصادر غنية بحامض الفوليك .
- كرنب ، سبانخ ، فلفل ، بطاطا ـ مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- أوراق البنجر ، سبانخ ، بقدونس ، ثوم ـ مصادر غنية بالماغنسيوم .
- سبانخ ، أوراق اللفت ، أوراق البنجر ، جزر ـ مصادر غنية بالمنجنيز .
- جذر الزنجبيل ، لفت ، بقدونس ، ثوم ، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .
- بازلاء خضراء ، بطاطا ، فول أخضر ، كرنب ـ مصادر غنية بالكولين .

وصفات عصائر مقترحة / الصرع

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
½ فلفل أخضر

ضع البروكلى والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

كوكتيل الخضروات السبعة

٢ ورقة كرنب
٢ رأس بنجر
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ ـ ٣ جزر
١ عود كرفس
١ فص ثوم صغير
١ بصل أخضر
½ كوب ملفوف

ضع الكرنب ورؤوس البنجر والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر ، والكرفس ، والثوم ، والبصل الأخضر ثم الملفوف .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر ثم الكرفس .

مشروب قلوى

$\frac{1}{4}$ رأس كرنب (أحمر أو أخضر)
٣ عود كرفس

ضع الكرنب والكرفس فى المطحنة .

زنجبيل مطحون

$\frac{1}{4}$ شريحة جذر زنجبيل
٤ ـ ٥ جزر
$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

فيروس إبستين بار
EPSTEIN – BARR VIRUS

راجع متلازمة الإجهاد المزمن .

مشاكل العين EYE PROBLEMS

راجع المياه الزرقاء .

الإجهاد FATIGUE

راجع متلازمة الإجهاد المزمن .

تليف الثدى FIBROCYSTIC BREAST DISEASE

راجع التوتر السابق للطمث .

حساسية الأطعمة FOOD ALLERGIES

راجع الحساسية .

الغازات GAS

راجع القولون ، سوء الهضم .

التهاب اللثة GINGIVITIS

راجع التهاب حول السن .

النقرس GOUT

عادة ما يعرف النقرس بداء الملوك، وهو من أقدم الحالات المسجلة فى التاريخ الطبى. ويصاب الإنسان بهذا المرض عندما يفرط الجسم فى إنتاج حمض البوليك ، أو عندما يكون غير قادر على التخلص منه . إن هذه الزيادة فى حمض البوليك هى النتاج الأخير لأيض البورين ، وهو مركب يوجد فى العديد من الأطعمة ، خاصة أطعمة المنتجات الحيوانية ، وتكون النتيجة أن يزداد مستوى حمض البوليك فى الدم من ثلاثة إلى خمسة عشر ضعف المستوى الطبيعى . وتتبلور هذه الزيادة من حمض البوليك فى المفاصل وأنسجة أخرى وتعمل على تورمها وتسبب آلاماً حادة ، وعادة ما يكون المفصل الأول هو الإصبع الكبير فى القدم ، كما يمكن الإصابة بالحمى والقشعريرة . عادة ما تكون الأزمة الأولى فى المساء بعد الإفراط فى تناول الكحول أو الأطعمة الغنية بالبورين أو وجود جروح أو استخدام عقاقير معينة أو بسبب الجراحة .

نصائح عامة

يجب أن يكون وزنك أقل من الوزن المثالى من عشرة إلى خمسة عشر كيلو جراماً ، ويجب أن تحافظ عليه . لا يجب أن تتم عملية انقاص الوزن بشكل مبالغ فيه ومفاجىء بل يجب أن تكون موزعة على عدة أشهر . إن الإقلال المفاجىء فى السعرات الحرارية قد يسبب أزمات حرجة من النقرس . لذلك يجب تجنب صيام الماء ، كما يجب أن تحاول الابتعاد عن التوتر والقلق وتسعى للاسترخاء ، ذلك لأن التوتر يزيد من أزمات النقرس . والأهم من كل ذلك هو اتباع نظام يبتعد عن الأطعمة الغنية بالبورين .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك بالحد من تناول الأطعمة الغنية بالبورين والتى تشمل اللحوم ، والطعام العضوى ، ومرق اللحم ، والأسماك القشرية ،والفسيخ ، والسردين ، والماكريل ، والأسماك المخللة ، والخميرة . يجب تناول**

الأطعمة التى يوجد بها كميات معتدلة من البورين بنسب بسيطة . وهذه الأطعمة تشمل الأسماك ، والدواجن ، والبقول ، والهليون ، وعيش الغراب ، والسبانخ . ويجب أن يكون معدل هذه الأطعمة (من واحد الى ثلاث أوقيات من الأسماك أو الدواجن ، أو بمقدار ½ كوب من أحد الخضروات التى تحتوى على البورين يومياً) . إن النظام الغذائى الذى يحد من البورين سوف يقلل بشكل كبير من مستوى مصل حمض البوليك . يجب أن تكون أكبر نسبة من البروتين مأخوذة من منتجات الألبان ، والبيض ، والخضروات ، والحبوب الكاملة .

٢. **تجنب جميع الكحوليات** . فالإيثانول يزيد من إنتاج حمض البوليك (لقد أوضحت الدراسات المتخصصة فى مرض النقرس أن العديد من المرضى يتناولون كميات كبيرة من الكحول) .
٣. **عليك بالحد من تناول الدهون** . لقد عُرف أن الدهون تقلل من الإخراج الطبيعى لحمض البوليك .
٤. **عليك بزيادة تناول الكربوهيدرات المركبة** . على الأقل مائة جرام يومياً ، وذلك بزيادة تناول الحبوب الكاملة مثل الأرز البنى ، والذرة الصفراء (فهى غنية بالبروتين) ، والشوفان ، والفشار ، والخضروات . فإن النظام الغذائى الغنى بالكربوهيدرات المركبة يزيد من إخراج حمض البوليك .
٥. **تجنب الفركتوز ، فهو يزيد من إنتاج حمض البوليك** . لذلك عليك بالحد من تناول عصائر الفاكهة .
٦. **تناول المزيد من السوائل للحفاظ على حمض البوليك مخففاً** . عليك بتناول من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يومياً على الأقل . كما يجب أن يشمل ذلك من ثلاثة إلى أربعة أكواب من عصير الخضروات يومياً (مع الإقلال من الخضروات الغنية بالبورين ، والمذكورة من قبل) .
٧. **عليك بتجربة العلاج الذى يوصى بتناول طبق صغير من الكريز يومياً لمدة ثلاثة أسابيع** . فلقد أثبتت الأبحاث أن تناول نصف رطل من الكريز الطازج أو المحفوظ يومياً يقوم بتخفيض مستوى حمض البوليك ، ويقى من الإصابة بأزمات النقرس .

٨. **عليك بالإقلال من التعرض لاستجابة الالتهابات ؛ وذلك عن طريق تناول ثلاث أوقيات من أسماك المياه الباردة** . فإن هذه الأسماك غنية بالأحماض الدهنية والتى ثبت أنها تحد من الإصابة بالالتهابات . (لمزيد من المعلومات راجع الالتهابات فى الجزء الثانى) .

مواد غذائية مساعدة

- يقال إن **حامض الفوليك** يقلل من إنتاج حامض البوليك .
- قد يقلل **فيتامين ج** من مصل حمض البوليك وذلك بزيادة إخراجه ، ومع ذلك لاينصح بتناول جرعات كبيرة من فيتامين ج كغذاء تكميلى ، وذلك لأنه قد يزيد من مستويات حمض البوليك عند عدد قليل من الأفراد .
- يعد **البروميلين** ـ وهو الإنزيم الموجود بالأناناس ـ عاملاً مضاداً للالتهاب .
- قد تقوم **الأحماض الدهنية** بتقليل الالتهابات .

عصائر مفيدة

- كرنب ، أوراق بنجر ، بروكلى ـ مصادر غنية بحامض الفوليك .
- كرنب ، بقدونس ، فلفل ، فراولة ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- أناناس ـ المصدر الوحيد للبروميلين .
- الخضروات الخضراء ـ مصادر للأحماض الدهنية .
- كريز ، فراولة ـ يساعدان فى تخفيف حامض البوليك .

وصفات عصائر مقترحة / النقرس

كوكتيل الكريز

٤ حزمة صغيرة من الكريز

$\frac{1}{2}$ كوب من الفراولة

ضع الكريز والفراولة فى المطحنة .

خليط الخضروات

ورقة كرنب كبيرة
٢-٣ تفاحة منزوعة البذور
بنزهير مطحون للزينة

ضع الكرنب فى المطحنة ثم أضف التفاح والبنزهير . والمدهش أنك لن تشعر بطعم الكرنب .

عصير الأعشاب

حزمة صغيرة من نبات عشبي
٢ عود نعناع
٣ شرائح أناناس غير منزوع القشرة

ضع النبات العشبي مع النعناع فى المطحنة ثم أضف الأناناس .

سلطة والدورف

١ تفاحة خضراء منزوعة البذور
١ ساق كرفس

ضع التفاح والكرفس فى المطحنة .

كوكتيل الكانتلوب والفراولة

½ كانتلوب غير منزوع القشرة
٥ ـ ٦ فراولة

ضع الكانتلوب والفراولة فى المطحنة .

مشروب التفاح والفراولة

١ ـ ٢ تفاح منزوع البذور
٦ فراولة

ضع التفاح والفراولة فى المطحنة . قم بتزيينها بالفراولة .

كوكتيل الكلوروفيل

٣ رؤوس بنجر
حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع رؤوس البنجر والبقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

أمرض اللثة GUM DISEASE

راجع التهاب حول الاسنان .

سقوط الشعر (الصلع) HAIR LOSS (ALOPECIA)

يعد الصلع ظاهرة طبيعية لفقدان الشعر ، وقد يكون ظـاهرة غـير طبيعيـة ، وقد يظهر الصلع في منطقة من الرأس أو فى الرأس كلها . والصـلع لـه أسـباب كثيرة ، قد يكون بسبب الشيخوخة ، أو الجراحة ، أو الإشعاع ، أو الأمراض الخطيرة ، أو العقاقير ، أو اضطرابات فى الغدة الصماء مثل نقص نشاط الغـدة الدرقية ، أو انخفاض الوزن المفاجىء ، أو نقص الفيتامينات والمعادن (خاصة الحديد)، أو تناول المزيد من فيتامين أ (النياسين) كغذاء تكميلـى ، أو سـوء النظام الغذائى ، أو التوتر ، أو أشكال معينة من التهاب الجلد ، أو الحمل أو بعض العوامل الوراثية . هناك العديد من أنواع الصلع . لذلك إذا فقدت الكـثير من شعرك فجأة فإنه من الضرورى أن تستشير طبيبـك لمعرفـة المشـاكل الطبيـة

التى قد تكون هى المسببة لهذه الحالة . ولكن يجب أن تحذر ؛ فإنه من الطبيعى أن تفقد حوالى من أربعين إلى ثمانين شعرة يومياً .

نصائح عامة

قد يفقد البعض شعرهم بعد الإصابة بمرض ما وذلك نتيجة لتراكم الزيوت ، والخلايا الميتة ، وبقايا الأدوية على بصيلات الشعر ، والتى قد تؤدى إلى اختناق الشعر ووقوعه . لذلك يجب أن تستشير خبير التجميل أو المتجر الذى تتعامل معه لشراء المنتجات التى تساعد فى إزالة هذه البقايا من فروة الرأس والشعر . إن استخدام شاى نبات القويسة أو خل التفاح قد يفيد فى نمو الشعر ، كما يفيد تدليك فروة الرأس بعصير جذر الزنجبيل (راجع هذه الوصفة فى نهاية هذا الجزء) . إن الاسترخاء على لوح مائل لمدة من خمس عشرة إلى عشرين دقيقة يومياً سوف يؤدى إلى تدفق الدم إلى فروة الرأس ، كما أن تدليك فروة الرأس يومياً يزيد من تدفق الدورة الدموية للرأس . لكى نزيد من نمو الشعر ؛ يمكن أن نقوم بعمل منقوع من عشب الكنباث ، والنعناع البرى ، والقيصوم وهو شيح عطر نستخدمه لشطف الشعر . عليك باستخدام منتجات طبيعية ، وتجنب استخدام المواد الكيميائية على شعرك .

إن مساعدة شعرك على النمو عن طريق الأطعمة التى تتناولها تعد أكثر أهمية مما تضعه على فروة رأسك . إن الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية وغيرها من المواد الغذائية تمدنا بالمواد الخام التى تغذى الشعر . ويعد النظام الغذائى الأمريكى غنياً بالمواد التى تضعف الشعر ولا تقوم بتغذيته ، مثل الدهون ، والسكريات ، والأطعمة المصنعة . لذلك عليك بعمل تعديلات فى النظام الغذائى لمساعدة شعرك على النمو .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) .

٢. **يجب أن تزيد من تناول الأطعمة الغنية بالأحماض الأمينية المحتوية على الكبريت مثل السيستين والميثونين والتى توجد فى المنتجات الحيوانية (يعد البيض مصدراً غنياً بهذه المواد) والبقول ، والكرنب .** تحتوى البشرة والشعر والأظافر على بعض من بروتين الجسم والذى يحتوى على الكثير من الكبريت ، لذلك عليك بالاعتدال فى تناول البروتين الحيوانى . يجب تناول وجبات من اللحوم منزوعة الدسم ، أو الدواجن ، أو الأسماك من ثلاث إلى خمس أوقيات يومياً وذلك يرجع إلى وزنك . إن الطب الشرقى يقول إن الإفراط فى تناول اللحوم قد يؤدى إلى فقدان الشعر . قد يكون هذا الرأى صحيحاً .

٣. **يجب أن تكف عن تناول الحلويات** . يقول الطب الشرقى أيضاً إن الإفراط فى تناول السكر ـ خاصة سكر الفاكهة (الفركتوز) ـ قد يؤدى إلى الصلع على جانبى الجبهة . ولقد لاحظت " شيرى " فى عملها الخاص أن السكر عامل مشارك فى فقدان الشعر ، وأن إزالته من النظام الغذائى لبعض الأفراد قد يمنع سقوط الشعر ، بل قد يقوم أيضاً بإعادة نمو الشعر المفقود .

٤. **تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب ، مع التركيز على الكولين ، والأينوسيتول، ونظير حامض البنزوات الأمينية.** يكثر الكولين فى البيض، وسويداء القمحة ، والبقول (الفول ، والبازلاء ، والعدس) والشوفان، والأرز البنى. ويعد صفار البيض، وسويداء القمحة ، ونخالة الأرز ، والدقيق الكامل ، والبقول مصادر غنية بالأينوسيتول . أما نظير حامض البنزوات الأمينية فيوجد فى عيش الغراب ، والكرنب ، وبذور عباد الشمس ، وسويداء القمحة ، والشوفان ، والسبانخ ، والبيض .

٥. **يجب أن تتأكد من أن غذاءك يحتوى على الكثير من الأحماض الدهنية الأساسية** . عليك بتناول الأسماك من اثنين إلى ثلاث مرات أسبوعياً (على ألا تكون جيدة الطهى) . إذا كان شعرك جافاً وضعيفاً ؛ فعليك أن تقويه بإضافة زيت بذر الكتان (عليك بشرائه فى زجاجات غير لامعة ومبردة) .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ تعد **فيتامينات ب** المركبة أساسية لصحة ونمو الشعر .
- ☐ يساعد **فيتامين ج** فى تقوية الدورة الدموية فى فروة الرأس .
- ☐ يزيد **فيتامين هـ** من صحة ونمو الشعر .

عصائر مفيدة

- ☐ الخضروات الخضراء المورقة ـ مصادر غنية بفيتامينات ب المركبة .
- ☐ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلى ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ سبانخ ، هليون ، جزر ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .
- ☐ برسيم حجازى ـ يساعد فى زيادة نمو الشعر .
- ☐ عصير الزنجبيل ـ يستخدم عادةً لتنشيط الدورة الدموية فى فروة الرأس .

وصفات عصائر مقترحة / سقوط الشعر

كوكتيل لنمو الشعر

٢ ورقة خس خضراء داكنة
حزمة صغيرة من البرسيم الحجازى
٤ ـ ٥ جزر

ضع الخس والبرسيم فى المطحنة ثم قم بإضافة الجزر .

كوكتيل الخضروات

- حزمة صغيرة من نبات عشبى
- ½ حزمة صغيرة بقدونس
- حزمة صغيرة جرجير
- ٤ جزر
- ٢ عود كرفس
- ½ كوب شمر مقطع
- ½ تفاحة منزوعة البذور

ضع النبات العشبي والبقدونس والجرجير فى المطحنة مع الجزر والكرفس والشمر والتفاح .

زنجبيل مطحون

- ¼ شريحة جذر زنجبيل
- ٤ ـ ٥ جزر
- ½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

- حزمة صغيرة من البقدونس
- حزمة صغيرة من السبانخ
- ٤ ـ ٥ جزر
- ٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر و الكرفس .

خليط الخضروات

١ ورقة كرنب كبيرة
٢-٣ تفاح منزوع البذور
بنزهير مطحون للزينة

ضع الكرنب فى المطحنة ثم أضف التفاح والبنزهير . والمدهش أنك لن تشعر بطعم الكرنب .

عصير الزنجبيل المقوى

١ ـ ٢ قطعة جذر الزنجبيل

قم بعصر جذر الزنجبيل ، وضعه على رأسك وقم بتدليك فروة الرأس . دعه يجف لمدة من ١٠ ـ ١٥ دقيقة ثم قم بغسله بالشامبو . لقد تم استخدام عصير الزنجبيل كعلاج طبيعى لتنشيط الدورة الدموية فى فروة الرأس . سوف تشعر بوخزة خفيفة في رأسك .

الصداع HEADACHE

راجع الصداع النصفى .

حرقان الجوف من سوء الهضم HEARTBURN

راجع عسر الهضم .

البواسير HEMORRHOIDS

راجع دوالى الأوردة .

الحلأ البسيط الأول والثانى
HERPES SIMPLEX I AND II

الحلأ البسيط هو عدوى فيروسية تتسبب فى وجود لفيف من البثور الصغيرة . وعادة ما يصيب النوع الأول الجزء العلوى من الجسم ، وعادة ما يُرى على شكل التهاب مؤلم على الشفاة . أما النوع الثانى فيصيب الجزء الأسفل من الجسم وعادة ما يعرف بالحلأ التناسلي ، وهو أكثر أنواع الحلأ شيوعاً . بعد دخول الفيروس للجسم لا يتركه أبداً إلا أنه قد يظل كامنا فترات طويلة من الوقت . ولكن أثناء نشاطه يكوِّن العديد من البثور المؤلمة حول الفم والأعضاء التناسلية . وهذه البثور معدية إلى أن يتم علاجها . قد يسبب الحلأ التناسلى مشاكل عديدة أثناء الحمل ؛ لذلك فعلى المرأة التى تعرضت للإصابة به فى أى وقت فى الماضى أن تخبر الطبيب بذلك . لا توجد طريقة لقتل هذا الفيروس ، لذلك فإن العلاج يركز على الحد من شدة الأزمات والإقلال من تكراراها .

نصائح عامة

إن أفضل ما يمكن قوله فى مثل هذه الحالة هو أن " الوقاية خير من العلاج " . عليك أن تتجنب أى اتصال مباشر بهذه البثور . فإن الإنسان البالغ المصاب بهذا المرض على الشفاه والذى يقبل طفلاً صغيراً فإنه يعطيه فيروس يظل بداخله طوال حياته ، وبعد علاج الإصابة الأصلية ؛ يمكن إعادة نشاط الفيروس عن طريق أشعة الشمس الحارقة ، أو التوتر أو الحساسية من الأطعمة . لذلك فد تفيد أساليب التخلص من التوتر فى هذه الحالة . قد يقلل فيتامين هـ من فترة العلاج عندما يوضع زيت فيتامين هـ على البثور .

تعديل النظام الغذائى

١. **اتبع نظام تقوية جهاز المناعة** (راجع صفحة ٣٥٧) ، وقم بتعديله حسب النقاط التالية .

٢. **عليك بتناول نسب كبيرة من الأطعمة البحرية ، والدجاج ، والديك الرومى ، والبيض ، والأطعمة العضوية ، والبطاطس ، والخميرة ، ومنتجات الألبان (إذا كان يمكن تحملها)** . هذه الأطعمة غنية بالليسين وهو حامض أمينى يؤخر من نمو فيروس الحلأ . لذلك يجب أن يكون غذاؤك غنياً بهذه الأطعمة طوال الوقت ، وأن تزيد منها أكثر أثناء الأزمات . كما يجب استشارة طبيبك لكى يضيف الليسين كغذاء تكميلى لنظامك الغذائى .

٣. **أثناء الأزمات القوية عليك بتجنب تناول منتجات الحبوب الكاملة (الخبز ، والمكرونة ، والزلابية ، والبقول ، وفول الصويا ومنتجاته ، والعدس ، والبازلاء ، وغيرها) والذرة، والأطعمة التى تحتوى على البذور (الباذنجان ، والطماطم ، والقرع ، وغيرها) . يجب الامتناع** عن هذه الأطعمة أثناء الأزمات ؛ هذا لاحتوائها على كميات متساوية من الليسين الذى يؤخر من نمو الفيروس والأرجينين الذى يعد مادة ضرورية لإعادة نمو الفيروس . يمكنك تناول هذه الأطعمة بين الأزمات ولكن باعتدال مع توازنها مع الأطعمة الغنية بالليسين أو الليسين كغذاء تكميلى .

٤. **يجب عليك تجنب تناول الشيكولاتة ، والمكسرات (الفول السودانى ، واللوز البرازيلى ، والجوز الأمريكى ، والبندق ، وعين الجمل) ، وزبدة الفول السودانى ، والسكر ، والكعك ، والحلويات الأخرى ، والكحول ، والقهوة والشاى ، والبذور ، وزبدة السمسم ، وبذور عباد الشمس ، وجوز الهند ، وأطعمة الدقيق الأبيض** . فبعض من هذه الأطعمة - على سبيل المثال الشيكولاتة والمكسرات - يجب تجنبها لاحتوائها على الأرجينين بنسبة عالية . أما الأطعمة الأخرى - ومنها السكر ، والكحول ، والشاى ، والقهوة ومنتجات الدقيق الأبيض - فهى تمنع استجابة جهاز المناعة .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ تقوم مادة **البيتاكاروتين** بزيادة عمل الأنتروفرون وهى مادة يستخدمها جسمك لإيقاف تكاثر الفيروسات . كما أنها تحث كرات الدم البيضاء لقتل المزيد من الفيروسات .
- ☐ يقوم كل من **فيتامين ج والفلافونيدات** بتكوين مجموعات أخرى لتقوية الجهاز المناعى .
- ☐ يمنع **الزنك** إعادة تكاثر الفيروس ، ويزيد من قوة الجهاز المناعى .
- ☐ يقوم **حامض الكربوليك** وهو أحد مركبات المواد الغذائية ، بتثبيط نشاط الفيروس فى أنبوب الاختبار ، وقد يفعل المثل فى الجسم .
- ☐ يقوم **الليسين** وهو أحد الأحماض الأمينية بتأخير نمو الفيروس . استشر طبيبك بشان الليسين كغذاء تكميلى .

عصائر مفيدة

- ☐ كانتلوب ، جزر ، كرنب ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- ☐ الفاكهة الحمضية(مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء) ـ مصادر غنية بفيتامين ج والفلافونيدات .
- ☐ زنجبيل ، جزر ، بقدونس ـ مصادر غنية بالزنك .
- ☐ تفاح ، عنب ، عنب برى ـ مصادر غنية بحامض الكربوليك .

وصفات عصائر مقترحة / الحلأ البسيط الأول والثانى

مشروب العنب طارد الفيروسات

عنقود كبير من العنب الأخضر

عنقود كبير من العنب الأحمر

١ بانت (٠,٤٧ لتر) من العنب البرى أو التوت البرى

قم بعصر العنب الأخضر وضعه ليتجمد . ضع العنب الأحمر والتوت أو العنب البرى فى المطحنة ، وضع العصير فى كوب طويل وأضف العصير المجمد ، وقم بتزيينه ببعض العنب .

مشروب العنب والزنجبيل

١ بانت (٠,٤٧ لتر) من العنب البرى

١ شريحة جذر الزنجبيل

عنقود متوسط من العنب الأخضر

٣ أكواب ورقية سعة ٣ أوقية

ضع العنب البرى مع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف العنب الأخضر . ضع العصير فى الأكواب ثم ضعها فى الفريزر .

خليط التفاح والنعناع

٤ ـ ٦ عود نعناع طازج

٢ تفاح أخضر منزوع البذور

١ ليمونة صغيرة

بعض الماء الفوار

عود نعناع للزينة

ضع النعناع فى المطحنة مع التفاح والليمون . قم بوضع العصير فى إبريق ملىء بالثلج ، ثم ضع العصير فى كوب طويل وامـلأه بالماء الفوار . ثم قم بتزيينه بالنعناع .

شاى الفواكه

١ برتقالة (بدون إزالة القشرة البيضاء)	قم بعصر الفاكهة وضعها فى إناء ثم أضف الماء وقم بتسخينها على نار هادئة .
١ تفاحة حمراء منزوعة البذور	
١ بانت (٠,٤٧ لتر) ماء	

كوكتيل الخضروات

حزمة صغيرة من البقدونس	ضع البقدونس ورؤوس البنجر فى المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس .
٣ رؤوس بنجر	
٢ ساق كرفس	
٤ جزر	

مشروب غنى بالكالسيوم

٣ ورقة كرنب	ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة ثم قم بإضافة الجزر .
حزمة صغيرة من البقدونس	
٤ ـ ٥ جزر	

زيادة الكولسترول HIGH CHOLESTEROL

راجع ارتفاع الكولسترول فى الدم .

ارتفاع ضغط الدم
HYPERTENSION (HIGH BLOOD PRESSURE)

يعرف ارتفاع ضغط الدم بتكرار قراءة أعلى من ١٥٠ / ٩٠ . وفى أكثر من ٩٠٪ من الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يوجد سبب معروف لهذا الارتفاع ولكن خطورته تزداد مع زيادة الوزن، وارتفاع مستوى الصوديوم فى الغذاء، وكذلك مستوى الكولسترول، أو قد يكون ارتفاع ضغط الدم له تاريخ فى العائلة . إن تغيير النظام الغذائى يمكن أن يخفض ضغط الدم لدى بعض الأفراد ، إلا أن الدراسات الأخيرة أظهرت أن التعديلات فى النظم الغذائية التى تعمل على خفض ضغط الدم لدى أحد المرضى قد لا تفيد مع مريض آخر . قد يكون العمل بدقة لمعرفة المفيد من الأطعمة ضرورياً ولكن العائد هو حياتك . وارتفاع ضغط الدم يزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والوفاة . لقد كان شائعاً فى الأعوام السابقة وصف بعض الأدوية لخفض الضغط ، ولكن الشك فى أمان هذا العلاج يجعل تغيير النظام الغذائى وأسلوب الحياة أفضل لدى العديد من الأفراد .

نصائح عامة

عليك بممارسة الرياضة بانتظام ، ويعد المشى بداية جيدة . كما يجب الحد من التدخين والكحول والقهوة ، بل الأفضل أن تقلع عن تناول هذه الأشياء . وتعد التغذية المرتدة الحيوية واليوجا مفيدة لبعض الأشخاص ، وإذا كان وزنك زائداً فعليك بالتخلص من الأرطال الزائدة ؛ فإن خفض الوزن يقلل من ضغط الدم لدى الأشخاص ذوى الوزن الزائد .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. **عليك بالإقلال من الملح فى نظامك الغذائى** . لا تضف الملح إلى طعامك ، وتجنب تناول الأطعمة المصنعة والتى غالباً ما تكون مليئة بالملح . مع ملحوظة أن تقليل الملح قد لا يفيد فى جميع الأحوال .
٣. **عليك بزيادة تناول البصل والثوم** . بالإضافة إلى قدرة الثوم على خفض نسبة الكولسترول فإنه يخفض من ضغط الدم ، هذا ويستخدم البصل لنفس الغرض .

مواد غذائية مساعدة

□ عندما يتزايد مستوى **الكالسيوم** فإنه يصاحب انخفاض ضغط الدم .
□ عندما يقل مستوى **الماغنسيوم** فإنه يصاحب ارتفاع ضغط الدم .
□ عندما يتزايد مستوى **البوتاسيوم** فإنه يصاحب انخفاض ضغط الدم .

عصائر مفيدة

□ كرنب، أوراق الكرنب الملفوف ، أوراق اللفت ـ مصادر غنية بالكالسيوم .
□ أوراق الكرنب الملفوف ، بقدونس ، ثوم ـ مصادر غنية بالماغنسيوم .
□ كرفس ، بنجر سويسرى ، جزر ، كانتلوب ـ مصادر غنية بالبوتاسيوم .
□ بصل ، ثوم ـ يحتويان على عناصر تقوم بخفض ضغط الدم .

وصفات عصائر مقترحة / ارتفاع ضغط الدم

مشروب البوتاسيوم الحلو

$\frac{1}{4}$ كانتلوب
١ ثمرة موز

قم بعصر الكانتلوب وضعه مع الموز فى الخلاط حتى يصبح ناعماً .

مشروب الكالسيوم الحلو

١ بانت (٠,٤٧ لتر) فراولة
٦ أوقيات من عصير الصويا

قم بعصر الفراولة وضعها مع الصويا فى الخلاط حتى تذوب وقم بتزيينها بالفراولة .

مشروب الماغنسيوم الحلو

١ بانت (٠,٤٧ لتر) من توت برى
١ ثمرة موز ناضجة
٢ أوقية من عصير الصويا
ملعقة طعام من الخميرة

قم بعصر التوت ثم ضع العصير مع الموز والصويا والخميرة فى الخلاط . قم بتزيينها بالتوت . عليك باحتسائه قبل النوم بساعة .

كوكتيل غنى بالكالسيوم

٣ ورقة كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة مع الجزر والتفاح .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر و الكرفس .

شوربة الخضروات

٢ ـ ٣ فص ثوم

١ ورقة كرنب

١ ثمرة طماطم كبيرة

٢ عود كرفس

١ ورقة كرنب مقطعة

١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش

قم بتقطيع الثوم فى ورقة الكرنب وضعهم فى المطحنة مع الطماطم والكرفس . ضع العصير فى إناء وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها على نار هادئة . قم بتزيينها بقطع الخبز المقرمش .

عصير الثوم

حزمة صغيرة من البقدونس

١ فص ثوم

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة مع الثوم ثم أضف الجزر والكرفس .

مشروب غنى بالماغنسيوم

١ فص ثوم

حزمة صغيرة من البقدونس

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

بعض أوراق البقدونس للزينة

ضع الثوم والبقدونس فى المطحنة مع الجزر والكرفس . ضع العصير فى كوب ثم قم بإضافة أوراق البقدونس للزينة .

انخفاض سكر الدم
HYPOGLYCEMIA (LOW BLOOD SUGER)

إن انخفاض سكر الدم هو المرض الذى يتسبب فيه زيادة إفراز الأنسولين من البنكرياس مما يؤدى إلى انخفاض مستوى الجلوكوز (السكر) فى الدم بشكل غير طبيعى ، وهذا الانخفاض فى مستوى السكر يمنع المخ من غذائه - الجلوكوز - ويستجيب المخ إلى ذلك بإنتاج عدد من الهرمونات ومنها الأدرينالين وهو ما يسبب ظهور أعراض نقص السكر فى الدم وهى القلق ، والارتعاش ، والعرق ، وزيادة نبضات القلب . العديد من الأشخاص يعانون أيضاً من الصداع ، أو فقدان التركيز ، أو إصدار أصوات غير مفهومة ، أو سرعة الغضب . وتزول هذه الأعراض بمجرد تناول طعام به كربوهيدرات بسيطة . ويركز علاج هذا المرض على الحفاظ على مستوى سكر الدم فى حالة تعادل ، وعلى مساعدة البنكرياس .

تحذير : قد يعانى مرضى السكر فى بعض الأحيان من انخفاض السكر فى الدم ؛ وذلك نتيجة لتناول المزيد من الأنسولين . وعندما يحدث ذلك ؛ فلا يجب عليهم اتباع المقترحات المخصصة لمرضى انخفاض سكر الدم ، بل عليهم الاتصال بالطبيب فوراً .

تعديل النظام الغذائى

١. **اتبع النظام الغذائى الخاص باضطراب أيض السكر** . (راجع صفحة ٣٥١) إن النظام الغذائى الخاص بنقص السكر فى الدم يحتوى على كميات كبيرة من الكربوهيدرات المركبة (٥٠ - ٦٠ ٪ من مجموع السعرات) ويفتقر إلى البروتين (١٠ - ١٢ ٪ من مجموع السعرات) والدهون (٣٠ ٪ من مجموع السعرات) . عليك بالحد من تناول السكر الأبيض والأطعمة المصنعة .

٢. **عليك بتناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المركبة والألياف القابلة للذوبان مثل الفطائر المصنوعة من الحبوب الكاملة ، ونخالة الشوفان ، والفول ، والعدس** . هذه الأطعمة يتم هضمها ببطء وتزيد مستويات الجلوكوز فى الدم أيضاً ببطء .
٣. **عليك بتناول وجبات متعددة وصغيرة** .
٤. **عليك بتجنب القهوة ، والشاى ، والمشروبات الباردة المحتوية على الكافيين ، والكحول ، والتبغ** . فهذه المواد تزيد من سرعة الهضم مما يؤدى إلى زيادة السكر فى الدم بمعدل أسرع .
٥. **عليك بتناول عصائر فاكهة مخففة ولا تتناول أكثر من ثلاثة أكواب أسبوعياً** . لا تتناول أى شىء له نكهة حلوة ومعدتك خاوية .
٦. **عليك بتناول القرفة ، والقرنفل ، وأوراق نبات الرند ، والكركم بكثرة.** فلقد تم اكتشاف أن هذه التوابل تساعد فى تنظيم نشاط الأنسولين .
٧. **إذا كنت تعانى من نقص السكر فى الدم ؛ فلا تتناول أطعمة غنية بالسكر لإزالة الأعراض** . فعلى الرغم من أن ذلك سيؤدى إلى ارتفاع السكر فى الدم إلا أنه سينخفض سريعاً لأنه سيتم إفراز الأنسولين بشكل كبير كرد فعل لهذه السكريات . وسوف يجعلك ذلك تشعر بالدوار الشديد . عليك بمعالجة هذا العرض بتناول طعام به نسبة صغيرة من السكر الطبيعى وغنى بالألياف ؛ وذلك للإبطاء من عملية زيادة السكر ـ يعد الفول أحد هذه الأطعمة ـ وهذا سوف يساعد على إزالة الأعراض مع منع تكرار حدوثها مرة أخرى .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يقوم **الكروم** بالمساعدة فى تنظيم تأثير الأنسولين على أيض الجلوكوز . لم تحدد الأبحاث نوع الكروم الذى يحتاجه الجسم لهذا الغرض ، لذلك فإن أفضل شىء لإضافة هذا المعدن هو تناول الخميرة الغنية به .
- ☐ إن **عامل تحفيز الأنسولين** يزيد من تحمل الجلوكوز فى الحيوانات التى تعانى من نقص الكروم . وإن الأطعمة الغنية بهذا العامل غير المعروف هى

التونة ، وزبدة الفول السودانى ، والقرنفل ، وأوراق نبات الرند ، والكثير من التوابل ، والقرفة، والكركم.

□ يشارك **المنجنيز** فى أيض الجلوكوز أيضاً .

عصائر مفيدة

□ فلفل أخضر ، تفاح ، سبانخ ـ مصادر غنية بالكروم .

□ أوراق اللفت ، أوراق البنجر ، الجزر ـ مصادر غنية بالمنجنيز .

وصفات عصائر مقترحة / داء السكرى

حساء سريع وسهل

١ فص ثوم

حزمة صغيرة من السبانخ

٢ ساق كرفس

½ خيار

٢ ملعقة طعام من أوراق لفت أو أوراق بنجر

أو سبانخ مقطعة جيداً

١ ملعقة طعام من الخميرة

أوراق بقدونس للزينة

ضع الثوم فى أوراق السبانخ ثم ضعهم فى المطحنة مع الكرفس والخيار . ضع العصير فى إناء وضع الخضروات المقطعة وقم بتسخينها برفق . قم برش الخميرة عليها ثم أضف البقدونس للزينة . يقدم الحساء وهو ساخن .

مشروب التفاح الدافىء

١ تفاحة منزوعة البذور

بعض الماء

الكثير من البهارات

ساق قرفة للزينة

قم بعصر التفاح، وأحضر ٢ أوقية من العصير و٤ أوقيات من الماء وضعهم فى إناء وقم بغليهم . قم بتتبيلها بكمية كبيرة من البهارات وضعها فى كوب وأضف القرفة للزينة .

كوكتيل غنى بالكالسيوم

٣ ورقة كرنب

حزمة صغيرة من البقدونس

٤ ـ ٥ جزر

½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة مع الجزر والتفاح .

مشروب لتقوية البنكرياس

٣ ورقة خس

٤ ـ ٥ جزر

حزمة صغيرة من الفول الأخضر

٢ كرنب بروكسل

ضع أوراق الخس فى المطحنة مع الجزر والفول الأخضر ثم أضف كرنب بروكسل .

مشروب منخفض السكر

١ تفاحة منزوعة البذور

¼ ليمونة

بعض الماء

قم بعصر التفاح والليمون . ثم ضع العصير فى كوب طويل واملأه حتى نهايته بالماء .

مشروب الخيار المهدىء

١ طماطم
١ خيار
٢ ساق كرفس
بقدونس للزينة

قم بعصر الطماطم وضع العصير ليتجمد فى شكل مكعبات، ثم قم بعصر الخيار والكرفس وضعهم فى كوب ثم أضف مكعبات الطماطم وقم بتزيينها بالبقدونس .

مشروب الخضروات

حزمة صغيرة من السبانخ
٣ ساق كرفس
٢ ساق هليون
١ طماطم كبيرة
١ طماطم صغيرة للزينة

ضع السبانخ مع الكرفس فى المطحنة ثم قم بعصر الهليون والطماطم وقم بخلط العصير فى كوب طويل وأضف الطماطم للزينة .

عسر الهضم INDIGESTION

إن عسر الهضم أو التخمة هو المصطلح الذى يصف أعراض القلق الذى يصاحب اضطراب الهضم . قد تشمل الأعراض ألم فى البطن ، وشعور بحرقان فى الجوف ، والشعور بالشبع ، والغثيان . لقد قمنا بذكر بعض الوصفات البسيطة ، ولكن تذكر أنه يجب اكتشاف سبب الأعراض وعلاجها إذا كنت تريد الشفاء الدائم . قد يتسبب التوتر أو الأكل بسرعة أو عدم مضغ الطعام جيداً فى عسر الهضم ، كما يمكن أن يتسبب فيه أيضاً تناول الأطعمة الغنية بالدهون ، والإفراط فى تناول الطعام ، واستخدام الأدوية (وذلك يشمل الإفراط

فى تناول الأسبرين) ، وشرب المزيد من الكحول ، والتدخين (حمض الهيدروكلوريك) . قد يكون عسر الهضم دلالة على وجود مشكلة أكثر خطورة ؛ لذلك فإذا استمر فعليك بزيارة طبيبك .

نصائح عامة

قد تفيد أساليب التخلص من التوتر والحد من التبغ والكحول ، فهاتان المادتان تزيدان من توتر المعدة . عليك باستشارة الطبيب لزيادة إفراز حامض المعدة .

تعديل النظام الغذائى

١. **اتبع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. **عليك بتناول وجبات صغيرة ومتعددة فى جو من الاسترخاء ، كما يجب مضغ الطعام جيداً** . عليك بتناول الطعام ببطء فى فترات التوتر .
٣. **عليك بتجنب القهوة والتى قد تسبب أعراض عسر الهضم ، والتى قد يمكن فهمها خطأ على أنها أعراض للقرحة** . يجب تجنب القهوة بجميع أنواعها ، حتى التى لا تحتوى على الكافيين .
٤. **إذا كان انخفاض حامض المعدة (الهيدروكلوريك) هو المشكلة فيجب أن تتناول القليل من السوائل أو تمنع تناولها تماماً أثناء الوجبات ، باستثناء عصير الأناناس والباباى** . يحتوى عصير الأناناس على إنزيم هاضم للبروتين يسمى البروميلين ، كما أن الباباى مصدر هام لإنزيم باباين . وكلاً منهما يعد من مساعدى الهضم .
٥. **عليك بتناول كوب من الماء به نكهة عصير الليمون قبل الوجبات بنصف ساعة** . يعد عصير الليمون الطازج من الأشياء الفاتحة للشهية ، كما أنه يزيد من إفرازات المعدة واللعاب .
٦. **يمكن السيطرة على الشعور بالحموضة والذى ينتج عن وصول حامض المعدة إلى المرىء بالإقلال من الكحول ، والقهوة ، والشيكولاتة والمواد الطاردة للغازات مثل زيوت النعناع والزنجبيل** . فهذه المواد تعمل عند

بعض الأفراد على ارخاء عضلات المعدة العليا مما يسمح بتسرب حامض المعدة .

٧. **إذا كانت غازات الأمعاء تسبب الألم ؛ فيمكنك استخدام طارد الغازات للشعور بالراحة مثل زيت النعناع.** وللتخلص من الغازات التى تسببها الخضروات فعليك بتناول إنزيم يسمى " بينو " وهو يصنع عن طريق شركة لاكتيد ، وهو متاح فى الصيدليات المحلية أو المتاجر التى تتعامل فى الأغذية الصحية .

٨. **عليك بشراء وتخزين المزيد من جذر الزنجبيل** . فلقد كان يستخدم منذ آلاف السنين كطارد للغازات ، كما أنه يستخدم كعلاج لغثيان الصباح عند السيدات الحوامل ولمنع دوار الحركة . ولقد أوضحت بعض التقارير الحديثة أن الزنجبيل يحمى بطانة المعدة من التأثيرات المدمرة للأدوية المضادة للالتهابات مثل الأسبرين والنابروكسين .

٩. **عليك باحتساء عصير الكرنب** . فإن العامل على علاج القرحة فى عصير الكرنب الطازج يعمل أيضاً وبصورة جيدة مع المعدة . (لمزيد من المعلومات راجع القرح فى الجزء الثانى) .

١٠. **عليك بتناول الموز** . لقد أظهرت الدراسات التى اجريت على الحيوانات أن الموز يمكن أن يحمى المعدة من حامض المعدة " الهيدروكلوريك ".

١١. راجع التهاب القولون والإسهال فى الجزء الثانى أيضاً.

مواد غذائية مساعدة

- يعد **البروميلين** إنزيماً هاضماً للبروتين .
- يعد **البابابين** إنزيماً هاضماً للبروتين .

عصائر مفيدة

- كرنب ، كرفس ـ مصادر غنية بعناصر معالجة للقرحة .
- زنجبيل ـ يحتوى على طارد للغازات ، كما يحمى المعدة .
- الأناناس ـ المصدر الوحيد لإنزيم البروميلين .

- الباباى ـ العصير الطازج من الفاكهة غير الناضجة يحتوى على إنزيم البابايين .
- الكيوى ـ يحتوى العصير الطازج على إنزيم هاضم .
- الليمون ـ فاتح للشهية .

وصفات عصائر مقترحة / عسر الهضم

عصير الليمون

١ ليمونة صغيرة بعض الماء	ضع الليمون فى المطحنة ثم ضع العصير فى كوب طويل واملأه حتى نهايته بالماء .

مخفف الحموضة

¼ رأس كرنب ١ ساق كرفس ٢ جزر	قم بعصر الخضروات . عليك باحتساء العصير ثلاث مرات يومياً .

خليط فواكه المنطقة الحارة

١ باباى غير ناضجة منزوعة القشرة ¼ شريحة جذر زنجبيل ١ كمثرى	قم بعصر الباباى . وضع الزنجبيل والكمثرى فى المطحنة .

عصير الكيوى

١ كيوى غير ناضجة منزوعة القشرة

١ تفاحة خضراء منزوعة البذور

عنقود صغير من العنب

شريحة كيوى للزينة

ضع الكيوى فى المطحنة مع التفاح والعنب . ضع العصير فى كوب وأضف شريحة الكيوى للزينة .

عصير خفيف

½ برتقالة منزوعة القشرة

½ باباى منزوعة القشرة

(مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)

١ ثمرة موز

شرائح برتقال للزينة

ضع البرتقال مع الباباى فى المطحنة . ضع العصير مع الموز فى الخلاط حتى يمتزجا . ثم قم بإضافة البرتقال للزينة .

مشروب مساعد على الهضم

¼ أناناس غير منزوع القشرة

قم بعصر الأناناس وتناوله مع الوجبات على أنه السائل الوحيد .

عصير الزنجبيل

¼ شريحة جذر زنجبيل

١ تفاحة منزوعة البذور

بعض الماء

ضع الزنجبيل فى المطحنة مع التفاح ثم ضع العصير فى كوب ثم املأه حتى نهايته بالماء .

عصير الخضروات

¼ رأس كرنب
٢ ساق كرفس
١ زهرة بروكلى
بقدونس للزينة

قم بعصر الخضروات ثم أضف البقدونس للزينة .

العدوى INFECTION

العدوى هى غزو الجسم بواسطة ميكروب غريب . يوجد فى الجسم جيش تم تصميمه للتعرف على الكائنات التى تغزوه وتدميرها . هذا الجيش يسمى جهاز المناعة . ومثل جميع الجيوش فإن جهاز المناعة يقوى عن طريق المعدة لذلك عليك أن تحافظ عليه وتزيد من المؤن الخاصه به ؛ وذلك باستخدام القائمة الموضحة فيما بعد . تذكر أن الأدوية غير المصرح بها لعلاج الأنفلونزا تعمل عن طريق إخفاء أعراضها . إن العلاج الطبيعى المذكور هنا يعمل عن طريق تقوية جنود المناعة لديك لكى يتمكنوا من حماية خلاياك من العدوى بشكل أكثر فاعلية .

نصائح عامة

عندما تكون مريضاً عليك بالراحة فى الفراش قدر الإمكان . فالنوم يعطى للجهاز المناعى الفرصة لتجديد نفسه . إذا لم تستجب الكحة ، أو احتقان الحلق ، أو الحمى للعلاج الموجود هنا ؛ فإن عليك باستدعاء الطبيب . قد تكون هناك حاجة للمضادات الحيوية لعلاج العدوى بالبكتيريا ، ولكن بما أن هذه المضادات تدمر البكتيريا النافعة فى القولون فيجب أن يشمل نظامك الغذائى على مصادر البكتيريا اللبنية . إن تناول الأسبرين يعد مصاحباً

لاضطرابٍ نادر يسمى " متلازمة راى " ، والتى تصيب الأفراد أقل من ثمانية عشر عاماً ، لذلك لا يجب أن يتناوله الأطفال الذين لديهم أى نوع من أنواع العدوى .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى المقوى للمناعة** . (راجع صفحة ٣٥٧) .

٢. **عليك بالحد من كميات الأطعمة أو المشروبات ذات النكهة الحلوة ومنها عصائر الفاكهة** . نعم يجب عليك ذلك ، حتى عصير البرتقال ممنوع عندما تكون مصاباً بالعدوى . وذلك لأن السكر يقلل من قدرة خلايا الدم البيضاء على تدمير البكتيريا والفيروسات .

٣. **عليك بتناول كميات كبيرة من السوائل ، مثل عصائر الخضروات المخففة أو الماء** . يعد صيام العصائر مفيداً فى اليوم الأول والثانى لهؤلاء ممن تجاوزوا سن السابعة عشر . (راجع صفحة ٣٦٧)

٤. **عليك بإضافة الثوم إلى غذائك** . فإن عنصر الليسين الموجود بالثوم يعد مضاداً حيوياً فعالاً .

٥. **عليك بزيادة تناول الكرنب والذى يحث الجسم على إنتاج المضادات للبكتريا والفيروسات** . فإن الكرنب يقوم بقتل الفيروسات والبكتيريا فى أنبوب الاختبار .

٦. **يعد الأنثوسيانين أحد مركبات المواد الغذائية والذى يحتوى على مضادات للبكتريا والفيروسات** . وتوجد هذه المركبات بكثرة فى العنب البرى والزبيب .

٧. **يعد حامض التنيك " TANNINS" مركباً آخر يقوم بقتل الفيروسات فى أنبوب الاختبار**. هذا الحامض له فاعلية خاصه فى قتل فيروس الحلأ البسيط .

٨. **عليك بزيادة تناول التفاح وعصير التفاح والذى يرتبط بخفض نسبة الإصابة بالزكام بين طلبة الجامعة** . فلقد تم اكتشاف أن عصير التفاح له خصائص مضادة للفيروسات .

٩. راجع أيضاً داء الكانديدا ، ومتلازمة الإجهاد المزمن ، والزكام ، والحلأ البسيط الأول والثانى ، واحتقان الحلق فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يتم فقدان **البوتاسيوم** أثناء الحمى ، والقىء ، والإسهال .
- ☐ يتم فقدان **الصوديم** أثناء الحمى ، والقىء ، والإسهال .
- ☐ يقوم **فيتامين ج** بتحفيز الجهاز المناعى بطرق مختلفة ، بالاضافة إلى أنه مضاد للبكتريا والفيروسات .
- ☐ تقوى **الفلافونيدات** من تأثير فيتامين ج ، كما أنه لها خصائص مضادة للفيروسات.
- ☐ يعد **الزنك** ضرورياً لتنظيم مهام الجهاز المناعى فى قتل الخلايا .

عصائر مفيدة

- ☐ عنب برى ، زبيب ـ يحتوى على عوامل مضاده للبكتريا والإسهال .
- ☐ عنب ، تفاح ، كرنب ـ يحتوى على مركبات مضادة للبكتريا والفيروسات.
- ☐ الثوم ـ يعد من أقوى المضادات الحيويه الطبيعية .
- ☐ الأناناس ـ يحتوى العصير على إنزيم البروميلين والذى يعد عاملاً مضاداً للالتهاب فى حالة التهاب الحلق .
- ☐ كرفس، جزر ، بنجر سويسرى ـ مصادر غنية بالبوتاسيوم والصوديوم .
- ☐ كرنب ، فلفل أحمر ،أوراق كرنب ـ مصادر غنية بفيتامين ج منخفض السكريات .
- ☐ طماطم ، كرنب ، فلفل ـ مصادر غنية بالفلافونيدات منخفضة السكريات .
- ☐ جزر ، كرنب ، سبانخ ـ مصادر غنية بمادة البيتاكاروتين منخفضة السكريات .
- ☐ زنجبيل ، بقدونس ، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / العدوى

مشروب مقوى للمناعة

حزمة صغيرة من البقدونس

١ فص ثوم

٥ جزر

٣ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس فى المطحنة مع الثوم ثم أضف الجزر والكرفس .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس .

كوكتيل العيد

١ تفاحة منزوعة البذور

حفنة كبيرة من العنب

١ ليمونة

ضع التفاح والعنب فى المطحنة ثم أضف الليمون .

مشروب النعناع والعنب

حزمة صغيرة من النعناع

١ بانت (٠,٤٧ لتر) من العنب البرى

بعض الماء

نعناع للزينة

ضع النعناع فى المطحنة مع العنب . ضع العصير فى كوب طويل واملأه حتى نهايته بالماء . قم بتزيينه بالنعناع .

مشروب منخفض السكر

١ تفاحة منزوعة البذور

¼ ليمونة

بعض الماء

قم بعصر التفاح والليمون . ضع العصير فى كوب واملأه حتى نهايته بالماء

قشدة الكريز الحلوة والحمضية

١ كوب من الكريز

٤ أوقيات من الزبادى منزوع الدسم

قم بعصر الكريز وضعه مع الزبادى فى الخلاط حتى يمتزجا .

مشروب بروتين الأناناس

٣ شرائح من الأناناس غير منزوع القشرة

٤ أوقية من لبن الصويا

١ ثمرة موز ناضجة

٢ - ٣ ملعقة طعام من مسحوق البروتين

شرائح أناناس للزينة

قم بعصر الأناناس ثم ضع العصير مع لبن الصويا والموز ومسحوق البروتين فى الخلاط لكى يمتزجوا . ضع العصير فى كوب طويل ثم أضف شرائح الأناناس للزينة .

شوربة الخضروات

٢ ـ ٣ فص ثوم
١ ورقة كرنب
١ ثمرة طماطم كبيرة
٢ عود كرفس
١ ورقة كرنب مقطعة
١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش

قم بتقطيع الثوم فى ورقة الكرنب وضعهم فى المطحنة مع الطماطم والكرفس . ضع العصير فى إناء وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها برفق ثم قم بتزيينها بقطع الخبز المقرمش .

الالتهابات INFLAMATION

الالتهابات هى رد فعل الأنسجة الحية للجروح ، وقد تتكون الجروح عن طريق البكتيريا أو الفيروسات ، أو الجراحة أو الحوادث . إننا جميعاً نعرف أعراض الالتهابات ـ الإحمرار، والألم ، والورم ، وارتفاع درجة الحرارة . إن هذه الأعراض لا تعد نتيجة للجرح نفسه ، ولكنها نتيجة لتعبئة جهاز الحماية فى الجسم ـ وهو جيش المناعة ـ لجلب المساعدة للمناطق المصابة. قد يكون الالتهاب شيئاً مفيداً (عندما تكون مصاباً بعدوى بكتيرية) أو ضاراً (كما فى حالة التهاب المفاصل) . يمكن لطرق العلاج الطبيعية التالية أن تساعد فى تقليل الالتهابات والآثار المؤلمة ، وذلك دون تقليل العوامل المساعدة للاستجابة .

نصائح عامة

يجب أن تجرب الراحة ، والثلج ، والحماية للتخلص من الالتهابات التى تسببها الجروح . عليك بإرخاء الجزء المصاب ، ووضع الثلج عليه لمدة ثلاثين

دقيقة ثم بعد ذلك يجب حماية المنطقة الملتهبة إلى أن ترى الطبيب .يمكن وضع الثلج لمدة ثلاثين دقيقة ثم إزالته لمدة خمس عشر دقائق ثم وضعه مرة أخرى ، وذلك لمدة ثماني ساعات فى حالة استمرار الورم . بعد أول أربع وعشرين ساعة يمكن وضع أشياء ساخنة .

أما الالتهابات التي يتسبب فيها المرض ـ مثل أمراض المناعة الذاتية ومنها التهاب المفاصل ـ فإن نظام الوجبات الإسقاطية قد يحدد الأطعمة التى تسبب الحساسية . والالتهاب فى هذه الحالة يكون نتيجة لاستجابة الجهاز المناعى لغزو وهمى . إن الإفراط فى استجابة الجهاز المناعى بسببٍ الحساسية يزيد من سوء الأعراض ، وذلك ما اكتشفه بعض الباحثين حديثاً .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى المقوى للجهاز المناعى** . (راجع صفحة ٣٥٧).
٢. **إذا ما ساورك الشك فى أن الحساسية قد تزيد من خطورة حالتك ؛ فعليك بتجربة نظامٍ الوجبات الإسقاطية** . (راجع صفحة ٣٦١) .
٣. **تناول غذاءً غنياً بأسماك المياه الباردة مثل الماكريل ، والرنجة ، والسلمون** . ففى أحد الدراسات تم اكتشاف أن الأحماض الدهنية الموجودة بهذه الأسماك تقلل من أعراض التهابات الجلد .
٤. **أضف الزنجبيل إلى نظامك الغذائى** . قد يحمى الزنجبيل المعدة من القرح التى تتسبب فيها الأدوية المضادة للالتهابات . كما أن للزنجبيل خصائص مضادة للالتهابات .
٥. **أضف الأناناس إلى نظامك الغذائى** . فإن إنزيم النبروميلين الموجود فى الأناناس الطازج فقط به خصائص مضادة للالتهاب . وكلما كان هناك التهاب عليك أن تتناول الأناناس .
٦. **فى حالة التجاويف المتورمة ؛ عليك بتجنب منتجات الألبان ، ماعدا الزبادى منزوع الدسم ، وعليك بتناول السوائل الساخنة لتقليل الاحتقان والضغط على التجويف .**

٧. راجع أيضاً التهاب المفاصل ، وضيق النفق الرسغى ، واحتقان الحلق فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ تمنع **الفلافونيدات** تحرر الهستامين وهى المادة التى تتحرر كاستجابة للعدوى أو كرد فعل للحساسية .
- ☐ يقوم **فيتامين ج** بتقوية غشاء الخلية ، كما يحتوى على مضاد لمادة الهستامين .
- ☐ **لفيتامين هـ** خصائص مضادة للالتهابات .
- ☐ يشارك **الزنك** فى العديد من العمليات المضادة للالتهاب .
- ☐ توجد **الأحماض الدهنية** فى أسماك المياه الباردة وهى تقلل من الالتهابات ؛ وذلك عن طريق تقليل تكوين البروستجلاندين .
- ☐ **الأحماض الدهنية** تقلل من ازدياد الالتهابات .

عصائر مفيدة

- ☐ الزنجبيل ـ عامل مضاد للالتهاب ، كما أن جذر الزنجبيل يحمى المعدة من الأدوية المضادة للالتهابات .
- ☐ الأناناس ـ يحتوى على إنزيم البروميلين المضاد للالتهابات.
- ☐ فلفل أحمر، بقدونس ، برتقال ـ مصادر غنية بالفلافونيدات وفيتامين ج .
- ☐ سبانخ ، هليون ، كيوى ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .
- ☐ بقدونس ، ثوم ، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .

وصفات عصائر مقترحة / الالتهابات

خليط فواكه هاواى

٣ شرائح أناناس غير منزوع القشرة
½ شريحة جذر زنجبيل
½ كمثرى
بعض الماء الفوار
شرائح أناناس للزينة

قم بعصر الأناناس ، وضع الزنجبيل فى المطحنة مع الكمثرى . ضع العصير فى كوب طويل واملأه إلى نهايته بالماء الفوار . وقم بإضافة الأناناس للزينة .

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

مشروب الخضروات

حزمة صغيرة من السبانخ
٣ ساق كرفس
٢ ساق هليون
١ طماطم كبيرة
١ طماطم صغيرة للزينة

ضع السبانخ مع الكرفس فى المطحنة ثم قم بعصر الهليون والطماطم وقم بخلط العصير فى كوب طويل وأضف الطماطم للزينة .

سلطة خفيفة

١ ورقة كرنب
١ ورقة لفت
حزمة صغيرة من السبانخ
٢ طماطم
١ طماطم صغيرة للزينة

ضع أوراق الكرنب وأوراق اللفت والسبانخ فى المطحنة مع الطماطم . ثم قم بتزيينها بالطماطم الصغيرة .

شاى البرتقال المتبل

½ شريحة جذر زنجبيل
١ برتقالة منزوعة القشرة
(مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)
بعض الماء
ساق قرفة للزينة

ضع الزنجبيل والبرتقال فى المطحنة ثم ضع ٢ أوقية من العصير فى كوب واملأه بماء مغلى . ثم أضف القرفة للزينة .

عصير الثوم

حزمة صغيرة من البقدونس
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة مع الثوم ثم أضف الجزر والكرفس .

الأرق INSOMNIA

يعرف الأرق بصعوبة النوم أو تكرار الاستيقاظ مبكراً . هذه المشكلة تصيب العديد من الأفراد في بعض الوقت . وتمثل المشاكل النفسية ٥٠ ٪ من أسباب صعوبة النوم . كما أن بعض الأدوية مثل مستحضرات الغدة الدرقية والكافيين والكحول يمكن أن تمنع النوم أو تجعله غير مستقر .

نصائح عامة

عليك باستخدام كل شيء يكون آمناً لعلاج هذا المرض . وتساعد ممارسة الرياضة بانتظام على النوم بعمق كما أنها وسيلة لتخفيف التوتر اليومى . كما أن التعامل مع المشاكل النفسية عن طريق استشارة المتخصصين فكرة جيدة . فإذا كنت تأخذ أى عقاقير؛ فعليك أن تسأل الطبيب أو الصيدلى إذا ما كان هذا الدواء يسبب الأرق أم لا .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. **عليك بالامتناع عن تناول المشروبات المحتوية على الكافيين فى غذائك مثل القهوة والشاى والكولا** . واستبدلهم بالعصائر المهدئة للأعصاب والمذكورة فيما بعد .
٣. **لا تتناول الكحوليات** . فالبعض يتناولون كوباً او اثنين فى وقت النوم للاسترخاء . قد يجعلك ذلك تنام ، ولكنه أيضاً قد يجعلك تستيقظ بعد ساعات قليلة لأن الكحول يتسبب فى الأرق .
٤. **عليك أن تأخذ فى الأعتبار أن نقص سكر الدم أثناء المساء قد يكون السبب فى المشكلة** . راجع نقص سكر الدم فى الجزء الثانى.

٥. **تناول عصيراً غنياً بالجلوكوز أو السكروز قبل الذهاب للفراش .** فقد يساعد ذلك على زيادة مستوى السيروتونين ، وهى مادة كيميائية فى المخ تحث على النوم . عليك بتجربة هذه الطريقة ، ولكن إذا تأكدت من أن نقص سكر الدم ليس هو السبب .

مواد غذائية مساعدة

- يعد كل من **النياسين** ، **وفيتامين ب ٦** ، **والماغنسيوم** عوامل لتحويل الحامض الأمينى التريبتوفان إلى السيروتونين الذى يحث على النوم .
- يساعد **الكالسيوم** فى إرخاء العضلات .
- قد يساعد ملح **حمض الفوليك** فى تخفيف آلام القدم وهى مشكلة قد تسبب الأرق .

عصائر مفيدة

- بروكلى ، طماطم ، جزر ـ مصادر غنية بالنياسين .
- سبانخ ، جزر ، بازلاء ـ مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- بقدونس ، أوراق البنجر ، توت برى ـ مصادر غنية بالماغنسيوم .
- كرنب ، أوراق البنجر ، بروكلى ـ مصادر غنية بالكالسيوم .
- هليون ، سبانخ ، كرنب ـ مصادر غنية بملح حمض الفوليك .
- خس ، كرفس ـ علاج معروف للأرق .
- عنب ، أناناس ـ مصادر غنية بالجلوكوز والسكروز .

وصفات عصائر مقترحة / الأرق

مشروب للمساعدة على النوم

٣ ـ ٤ ورق خس

١ ساق كرفس

ضع الخس مع الكرفس فى المطحنة وتناوله قبل النوم بثلاثين دقيقة .

كوكتيل غني بالكالسيوم

٣ ورقات كرنب

حزمة صغيرة من البقدونس

٤ ـ ٥ جرز

½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة مع الجزر والتفاح .

مشروب الخضروات

حزمة صغيرة من السبانخ

٣ ساق كرفس

٢ ساق هليون

١ طماطم كبيرة

١ طماطم صغيرة للزينة

ضع السبانخ مع الكرفس فى المطحنة ثم قم بعصر الهليون والطماطم وقم بخلط العصير فى كوب طويل وأضف الطماطم للزينة .

مشروب الماغنسيوم الحلو

١ بانت (٠,٤٧ لتر) من التوت البرى

١ ثمرة موز ناضجة

٢ أوقية من عصير الصويا

١ ملعقة طعام من الخميرة

قم بعصر التوت وضع العصير مع الموز و الصويا فى الخلاط مع الخميرة ثم قم بتزيينه بالتوت . تناوله قبل النوم بساعة .

مشروب مهدىء للأعصاب

١ ساق كرفس
٣ ـ ٤ جزر

قم بعصر الكرفس مع الجـزر وتناولـه قبل النوم بساعة .

مشروب البروميلين المميز

¼ أناناس غير منزوعة القشرة

ضع الأناناس فى المطحنة .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
½ فلفل أخضر

قم بوضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

متلازمة تهيج الأمعاء
IRRITABLE BOWEL SYNDROME

راجع التهاب القولون .

قلة السكر فى الدم
LOW BLOOD SUGAR

راجع انخفاض سكر الدم .

مرض لايم LYME DISEASE

تم اشتقاق اسم هذا المرض من مدينة " لايم " بولاية " كونكتيكت " ، وهى أول مكان تم اكتشاف المرض فيه . ويكثر هذا المرض فى الأماكن التى يعيش فيها الظباء التى لها ذيل أبيض . فهذا الظبى يحمل حشرة القرادة التى تنقل المرض . ويمكن للحيوانات الأليفة أن تنقل هذا المرض إلى المنازل حيث يقطن البشر . كما أن المشى فى الغابات قد يجعل الإنسان عرضة لهذه الحشرة . إن المسئول الأول فى أمريكا الشرقية هو فأر الحقول ذو الأقدام البيضاء ، أما فى أمريكا الغربية فيتم حمل القرادة عن طريق الأرنب البرى والسحلية . وإذا لم يتم اكتشاف لدغة هذه الحشرة فقد يظهر المرض . إن أول ما يظهر من علامات المرض بعد أيام قليلة من اللدغة هو ظهور طفح جلدى ، ويتبعه بثور حمراء على الجلد . وهناك احتمال للإصابة بالحمى والرعشة والغثيان والقىء . إنه لمن الضرورى أن تذهب لاستشارة الطبيب عندما تظهر هذه الأعراض . فسوف يقوم بعمل تحليل دم لمعرفة الحالة . أما إذا لم يتم العلاج فقد يؤدى مرض لايم إلى التهاب المفاصل ، وخلل فى شرايين القلب والجهاز العصبى المركزى . والعلامات الدالة على هذا تشمل الإرهاق ، وأعراض شبيهة بالأنفلونزا ، وتيبس العنق ، والصداع ، والقىء ، والغثيان .

نصائح عامة

يوجد الآن علاج لمرض لايم وهو مضاد حيوى . هذا بالإضافة إلى أنه يمكنك تقوية جهازك المناعى عن طريق الغذاء . ولكى تخفف من ألم المفاصل فعليك بالتدفئة عن طريق الحمامات الساخنة . وأخيراً عليك أن تتجنب المواقف التى تسبب القلق قدر الإمكان وذلك لأن لها تأثيراً سيئاً على الجهاز المناعى .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى المقوى للمناعة** . (راجع صفحة ٣٥٧) .
٢. **عليك بتجنب جميع السكريات البسيطة والتى تحتوى على الجلوكوز، والفركتوز، والسكروز ، والعسل ، وشراب الإسفندان ، وعصير الفاكهه المركز ، وشراب الذرة الصفراء ، وسكر العنب ، وجميع المُحليات الأخرى** . كما يجب تجنب عصير البرتقال لما به من نسب عالية من السكر . فالسكريات تضعف الجهاز المناعى . عليك أن تتجنب المُحليات الصناعية أيضاً . وعليك أن تعرف أيضاً أن ذلك لمصلحة أسنانك . أما إذا مازلت تشتهى الحلويات فعليك أن تحاول التخلص من ذلك عن طريق اتباع النظام الغذائى (راجع الاشتهاء فى الجزء الثانى) .
٣. **عليك بإضافة المزيد من الثوم وجذر الزنجبيل إلى نظامك الغذائى** . فهذه الأطعمة تعمل كمضادات حيوية طبيعية ، كما أنها تقوى المناعة .

مواد غذائية مساعدة

- تقوم مادة **البيتاكاروتين** والتى يقوم الجسم بتحويلها إلى فيتامين أ بتقوية جهاز المناعة ، كما أنها من مضادات الأكسدة .
- ينتج نقص **فيتامين ب٦** عن ضعف المناعة .
- **فيتامين ج** هو أول ما يتم استنفاده من كرات الدم البيضاء (فهو خط الدفاع الأول) عند الإصابة . كما أن له خصائص مضادة للبكتريا والفيروسات .
- يعد **فيتامين هـ** من مضادات الأكسدة الهامة .
- يعد **الزنك** غذاءً حيوياً لتقوية المناعة .
- يعد **السلنيوم** من مضادات الأكسدة .
- يعد **الكلوروفيل** مادة مفيدة ومنقية للدم .

عصائر مفيدة

- □ جزر ، كرنب ، بقدونس ، سبانخ ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- □ كرنب ، سبانخ ، فلفل ـ مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- □ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، بروكلى ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- □ سبانخ ، هليون ، جزر ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .
- □ جذر زنجبيل ، بقدونس ، بوتاسيوم ، ثوم ، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .
- □ لفت ، ثوم ، فجل ، عنب ـ مصادر غنية بالسلنيوم .
- □ خضروات خضراء ـ مصادر غنية بالكلوروفيل .

وصفات عصائر مقترحة / مرض لايم

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل

٤ ـ ٥ جزر

½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

عصير مقوى للمناعة

حزمة صغيرة من البقدونس

١ فص ثوم

٥ جزر

٣ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس فى المطحنة مع الثوم ثم أضف الجزر والكرفس .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى

١ فص ثوم

٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم

٢ عود كرفس

½ فلفل أخضر

ضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

عصير سلطة الطماطم

حزمة صغيرة من السبانخ

حزمة صغيرة من البقدونس

٢ طماطم

½ فلفل أخضر

صلصة الفلفل الأحمر

ضع السبانخ والبقدونس فى المطحنة مع الطماطم والفلفل الأخضر ثم أضف صلصة الفلفل الأحمر .

كوكتيل العيد

٢ تفاحة منزوعة البذور

١ عنقود كبير من العنب

١ ليمونة

ضع التفاح والعنب مع الليمون فى المطحنة .

مشروب المعادن

حزمة صغيرة من البقدونس
٢ ورقة لفت
١ ورقة كرنب
٤ ـ ٥ جزر

قم بتقطيع البقدونس واللفت والكرنب ثم ضعهم فى المطحنة مع الجزر .

فقدان الذاكرة MEMORY LOSS

إننا نعانى فى بعض الأوقات من فقدان فى قدراتنا العقلية دون سبب واضح . وللأسف فإنه من المعروف أن فقدان الذاكرة وضعف القدرة على التفكير يعد شيئاً طبيعياً عند كبار السن . إن ذلك يعد هراء ، فالمخ عضو فى غاية الحساسية بالنسبة للحالة الصحية العامة للجسم . فعندما ينهار الجسم ؛ فإنه من الطبيعى أن يتبعه المخ . ومما يؤدى إلى مشاكل فى الذاكرة هو سوء النظام الغذائى ، وعدم توزان الهرمونات، واضطرابات إفرازات الغدد، وسموم المعادن الثقيلة مثل الرصاص والزئبق . فإذا كنت تقضى ساعة تبحث عن نظارة الشمس الموجودة على رأسك ؛ فعليك أن تجرب بعض الأفكار التالية ، فقد تساعدك .

نصائح عامة

إن التوتر والأطعمة المسببة للحساسية ونقص سكر الدم كل ذلك قد يؤدى إلى اضطراب فى التفكير ، وقد يعود ذلك فى بعض الأحيان إلى نقص الفيتامين . ففى الأعوام الأخيرة لم يتم تناول فيتامين ب١٢ بالقدر الكافى ، ولقد ترك الغذاء التكميلى عن طريق الحقن أثر عظيم على المخ . فإذا ساورك

الشك فى وجود اضطراب جسدى مثل عدم توازن الهرمونات أو سموم المعادن الثقيلة ؛ فعليك باستشارة طبيبك .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) فسوف يساعدك على إعادة بناء الجسم والمخ .
٢. **إذا كنت بحاجة لتذكر ما تقرؤه فعليك بتناول غذاء غنى بالدهون** ؛ وذلك لأن الدهون تحرر الناقل العصبى المنشط لهرمون المرارة والذى قد يساعدك على تذكر المعلومات فى ذاكرتك . تعد زبدة الفول السودانى والبذور مواداً غذائية جيدة ؛ وذلك لاحتوائهم على زيوت صحية .
٣. راجع الحساسية ، ونقص سكر الدم ، والتوتر فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- عادة ما يسمى **الثيامين** بفيتامين الأعصاب . فأى نقص ولو بسيط فى هذه المادة يصاحبه خلل فى أنشطة المخ . وتعد الخميرة ، وسويداء القمحة ، وبذور عباد الشمس غنية بالثيامين .
- عادة ما يرتبط **الريبوفلافين** بالقدرة العقلية . فالأشخاص الذين لديهم كميات مناسبة من فيتامين ب يؤدون فى اختبارات الذاكرة أفضل من الأشخاص الذين يعانون من نقص فى فيتامين ب .
- دائماً ما يرتبط **الكاروتين** بالذاكرة القوية . فإن الأشخاص ممن لديهم كم مناسب من هذا الصبغ يؤدون فى اختبارات التفكير والمعرفة أفضل ممن يعانون من نقص فيه ولو كان بسيطاً .
- عادة ما يرتبط نقص **فيتامين ب١٢** بمشاكل الذاكرة . فإن نقص مستويات هذا الفيتامين عادة ما تؤثر على نتائج الاختبارات . ويعد البروتين الحيوانى من أفضل مصادر هذا الفيتامين .
- عادة ما يرتبط نقص **ملح حامض الفوليك** بمشاكل الذاكرة . ونقص مستويات هذه المادة يؤثر على نتائج الاختبارات .

□ عادة ما يرتبط **الحديد** بالقدرات العقلية المتميزة . ولقد ظهر أن كبار السن ممن لديهم مستويات جيدة من الحديد لهم نفس نشاط المخ مثل الشباب الصغار .

□ يزيد **فيتامين** ج من امتصاص الحديد .

عصائر مفيدة

□ ورق كرنب ملفوف ، كرنب ، بقدونس ـ مصادر غنية بالريبوفلافين .

□ جزر ، كرنب ، كانتلوب ـ مصادر غنية بالكاروتين .

□ هليون ، سبانخ ، كرنب ـ مصادر غنية بملح حامض الفوليك .

□ كرنب ، بقدونس ـ مصادر غنية بالحديد .

□ فلفل أحمر ، كرنب ، بقدونس ـ مصادر غنية بفيتامين ج .

وصفات عصائر مقترحة / فقدان الذاكرة

مشروب الخوخ

٢ ثمرة خوخ غير ناضجين منزوعي النواة

١ ـ ٢ ليمونة

١ ثمرة موز ناضجة

١ ملعقة خميرة

قم بعصر الخوخ والليمون ثم يضرب العصير مع الموز والخميرة في الخلاط .

عصير الكانتلوب

$\frac{1}{2}$ كانتلوب غير منزوع القشرة

قم بتقطيع الكانتلوب ثم ضع الشرائح في المطحنة .

خليط الخضروات

١ ورقة كرنب كبيرة

٢-٣ تفاحة منزوعة البذور

شرائح ليمون للزينة

ضع الكرنب فى المطحنة ثم أضف التفاح ، وضع شرائح الليمون للزينة. والمدهش أنك لن تشعر بطعم الكرنب .

مشروب مقوى للمخ

١ تفاحة كبيرة منزوعة البذور

١ كوب من تفاح الأكاجو

(CASHEW NUTS)

قم بعصر التفاح وضعه مع تفاح الأكاجو فى الخلاط . ثم برده إلى أن يصبح سميكاً ثم ضعه على بسكويت مصنوع من القمح الكامل.

شوربة الخضروات

٢ ـ ٣ فص ثوم

١ ورقة كرنب

١ ثمرة طماطم كبيرة

٢ عود كرفس

١ ورقة كرنب مقطعة

١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش

قم بتقطيع الثوم فى ورقة الكرنب وضعهم فى المطحنة مع الطماطم والكرفس . ضع العصير فى إناء وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها على نار هادئة . قم بتزيينها بقطع الخبز المقرمش .

مشروب المعادن

حزمة صغيرة من البقدونس
٢ ورقة لفت
٤ ـ ٥ جزر
١ ورقة كرنب

قم بتقطيع البقدونس واللفت والكرنب . ثم ضعهم فى المطحنة مع الجزر .

مشروب الخضروات المقوى

حزمة صغيرة من السبانخ
٣ ساق كرفس
٢ ساق هليون
١ طماطم كبيرة
١ طماطم صغيرة للزينة

ضع السبانخ مع الكرفس فى المطحنة ثم قم بعصر الهليون والطماطم وقم بخلط العصير فى كوب كبير وأضف الطماطم للزينة .

MENOPAUSAL SYMPTOMS انقطاع الحيض

إن انقطاع الحيض هى الفترة التى تتوقف فيها المرأة عن إنتاج البويضات . وعلى عكس ما هو معروف فإن جسم المرأة لا يتوقف عن إفراز الهرمونات بعد هذه الفترة . ومع ذلك فإن مستويات إفراز هرمون الإستروجين تنخفض إلى عُشر ما كانت عليه قبل ذلك . وهذا النقص فى الإستروجين هو ما يعتقد أنه السبب فى ظهور أعراض انقطاع الحيض ومنها الإحساس بالحرارة ، والعرق ليلاً ، وجفاف المهبل وهى أكثر المشاكل شيوعاً . يمكن أن يحد النظام الغذائى من هذه الأعراض . لذلك يجب عليك استخدام العصارة لعمل " تغيير فى حياتك " . تغيير إلى الأفضل .

نصائح عامة

إن احتمالات الإصابة بأمراض القلب وهشاشة العظام تزداد بعد انقطاع الحيض . لذلك يجب أن تعرفى المزيد عن هذه الاضطرابات كما يجب اتخاذ الإجراءات اللازمة للحد من خطورتها . (راجعى تصلب الشرايين وهشاشة العظام فى الجزء الثانى) . إن الزيوت الذائبة فى الماء تساعد على تخفيف جفاف المهبل . لقد وجدت بعض السيدات أن الحقن تعالج الإحساس بالحرارة . والأهم من ذلك هو الخروج والمشى . فالتمرينات الرياضية تمنع الإصابة بهشاشة العظام وأمراض القلب .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. **عليك بزيادة تناول الأطعمة التى تحتوى على فول الصويا** . فهى تحتوى على الإستروجين التى تكمل الإستروجين الذى يفرزه المبيض .
٣. **عليك بالحد من تناول الدهون** . فسوف يقلل ذلك من احتمالات الإصابة بأمراض القلب .

مواد غذائية مساعدة

□ تساعد **الفلافونيدات** على الحد من الأعراض .
□ قد يخفف **فيتامين هـ** من الإحساس بالحرارة . وتعد بذور عباد الشمس ، واللوز ، وسويداء القمحة مصادر غنية بهذا الفيتامين .
□ يشارك **الماغنسيوم** فى تكوين العظام ويقينا هشاشة العظام .
□ يشارك **الكالسيوم** فى تكوين العظام ويقينا من هشاشة العظام .

عصائر مفيدة

- ☐ برتقال ، طماطم ، كرنب ، جريب فروت ـ مصادر غنية بالفلافونيدات .
- ☐ سبانخ ، هليون ، كيوى ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .
- ☐ أوراق الكرنب ، بقدونس ، توت برى ـ مصادر غنية بالماغنسيوم .
- ☐ كرنب ، أوراق الكرنب ، بقدونس ـ مصادر غنية بالكالسيوم .

وصفات عصائر مقترحة / انقطاع الحيض

مشروب الكالسيوم الحلو

١ بانت (٠,٤٧ لتر) فراولة

٦ أوقيات من عصير الصويا

قومى بعصر الفراولة وضعيها مع عصير الصويا فى الخلاط حتى تذوب . ثم قومى بتزيينها بالفراولة .

مشروب مخفف للتوتر

١ ورقة كرنب

١ ورقة كرنب ملفوف

حزمة صغيرة من البقدونس

١ ساق كرفس

١ جزر

½ فلفل أحمر

١ طماطم

١ زهرة بروكلى

١ ساق كرفس للزينة

ضعى أوراق الكرنب مع البقدونس فى المطحنة مع الكرفس والجزر . ثم أضيفى الفلفل الأحمر والطماطم والبروكلى ، ثم قومى بتزيينها بالكرفس .

مشروب الماغنسيوم الحلو

١ بانت (٠,٤٧ لتر) التوت البرى
١ ثمرة موز ناضجة
٢ أوقية من عصير الصويا
١ ملعقة طعام من الخميرة

قومى بعصر التوت وضعى العصير مع الموز والصويا والخميرة فى الخلاط ثم قومى بتزيينه بالتوت . وتناوليه قبل النوم بساعة .

مشروب الخضروات

حزمة صغيرة من السبانخ
٣ ساق كرفس
٢ ساق هليون
١ طماطم كبيرة
١ طماطم صغيرة للزينة

ضعى السبانخ مع الكرفس فى المطحنة ثم قومى بعصر الهليون والطماطم وقومى بخلط العصير فى كوب كبير ثم أضيفى الطماطم للزينة .

كوكتيل غنى بالكالسيوم

٣ ورقة كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضعى الكرنب والبقدونس فى المطحنة ثم قومى بإضافة الجزر والتفاح

مشروب البرتقال المتبل

¼ شريحة جذر زنجبيل

٢ برتقالة منزوعة القشرة

(مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)

½ تفاحة منزوعة البذور

شريحة برتقال للزينة

ضعى الزنجبيل فى المطحنة مع البرتقال والتفاح . ثم قومى بتقديمه بعد إضافة شرائح البرتقال للزينة .

مشروب الخضروات المقوى

حزمة صغيرة من السبانخ

٢ ساق كرفس

٢ زهرة بروكلى

عود بقدونس للزينة

تعصر الخضروات وتزين بالبقدونس .

شاى البرتقال المتبل

½ شريحة جذر زنجبيل

١ برتقالة منزوعة القشرة

(مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)

بعض الماء

عود قرفة للزينة

ضعى الزنجبيل والبرتقال فى المطحنة ثم ضعى ٢ أوقية من العصير فى كوب واملأيه بماء مغلى . ثم أضيفى القرفة للزينة .

مشاكل الحيض MENSTRUAL PROBLEMS

إن طول فترة الحيض هى مشكلة العديد من السيدات ، والتى تؤدى إلى فقدان العديد من المعادن الهامة. ولكن من حسن الحظ أن هذا الاضطراب يستجيب سريعاً للتدخل الغذائى. إن الاقتراحات الغذائية التالية يمكن أن تساعد على تقليل دم الحيض وتخفيف آلامه .

نصائح عامة

يجب أن يفحص الطبيب وظائف الغدة الدرقية . إن أى قصور طفيف فى وظائف الغدة الدرقية يمكن أن يؤدى إلى مشاكل فى الحيض .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. **عليك بتناول غذاء يفتقر إلى الدهون الحيوانية** . وذلك لاحتوائها على أحماض دهنية تزيد من تحرر البروستجلاندين مما يؤدى إلى التقلصات وزيادة النزيف .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ قد يكون الحيض هو السبب فى نقص **الحديد** ، والذى قد يؤدى بدوره إلى زيادة النزيف والتقلصات .
- ☐ يقوم **فيتامين ج والفلافونيدات** بتقوية الشعيرات الدموية ، وتقليل النزيف ، وزيادة امتصاص الحديد .
- ☐ أثبتت بعض الدراسات أن **فيتامين ك** والموجود فى مستخلصات **الكلوروفيل** يقلل من النزيف .

- □ يخفف الماغنسيوم من تقلصات عضلات الرحم .
- □ للبروميلين خصائص مضادة للالتهابات ، كما أنه يساعد على ارتخاء العضلات .

عصائر مفيدة

- □ كرنب ، بقدونس - مصادر غنية بكل من الحديد وفيتامين ج .
- □ كريز ، عنب ، ليمون ، طماطم - مصادر غنية بالفلافونيدات .
- □ أوراق اللفت ، بروكلى ، كرنب - مصادر غنية بفيتامين ك والكلوروفيل .
- □ أوراق الكرنب ، بقدونس ، ثوم - مصادر غنية بالماغنسيوم .
- □ أناناس - مصدر غني بالبروميلين .

وصفات عصائر مقترحة

مشروب المعادن

حزمة صغيرة من البقدونس

٢ ورقة لفت

١ ورقة كرنب

٤ - ٥ جزر

قومى بتقطيع البقدونس واللفت والكرنب . ثم ضعيهم فى المطحنة مع الجزر .

مشروب الماغنسيوم الحلو

١ باينت (٠,٤٧ لتر) من التوت البرى

١ ثمرة موز ناضجة

٢ أوقية من عصير الصويا

١ ملعقة طعام من الخميرة

قومى بعصر التوت وضعى العصير مع الموز والصويا والخميرة فى الخلاط ثم قومى بتزيينه بالتوت . وتناوليه قبل النوم بساعة .

مشروب مورين المنشط

¼ أناناس غير منزوع القشرة
½ تفاحة منزوعة البذور
¼ شريحة جذر زنجبيل

ضعى الأناناس فى المطحنة ثم قومى بإضافة التفاح والزنجبيل .

مشروب حلو وحريف

½ ليمونة
١ بانت (٠,٤٧ لتر) كريز
بعض الماء

قومى بعصر الليمون ثم أضيفى الماء واتركيه ليتجمد فى مكعبات ، ثم قومى بعصر الكريز وضعيه فى كوب طويل ثم أضيفى مكعبات الليمون المجمدة مع بعض الماء .

عصير الخضروات

¼ رأس كرنب
٢ ساق كرفس
١ زهرة بروكلى
بقدونس للزينة

قومى بعصر الخضروات ثم أضيفى البقدونس للزينة .

مشروب فيتامين ك المهدىء

١ ورقة لفت
١ ساق بروكلى
١ تفاحة حمراء منزوعة البذور
بقدونس للزينة

قومى بعصر الخضروات والتفاح ثم ضعهيم فى كوب وقومى بتزيينهم بالبقدونس .

مشروب غنى بالماغنسيوم

١ فص ثوم

حزمة صغيرة من البقدونس

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

بعض أوراق البقدونس للزينة

أضيفى الثوم إلى البقدونس وضعيهم فى المطحنة مع الجزر والكرفس . ضعى العصير فى كوب ثم قومى بإضافة أوراق البقدونس للزينة .

الصداع النصفى MIGRAINE HEADACHE

لقد كان هناك شك فى العلاقة بين الغذاء وبين الصداع النصفى منذ عصر أبقراط . إن الصداع النصفى يؤدى إلى ألم نابض على أحد أو كلا جانبى الرأس ، وقد يصاحبه غثيان وقيء . وقد تشمل الأعراض الحساسية للضوء ، والألم ، والدوار ، وطنيناً فى الأذن ، والقشعريرة ، والعرق . إن هذا النوع من الصداع قد يؤدى إلى أن يذهب الشخص إلى الفراش فى غرفة مظلمة ، وقد يظل بها من ساعتين إلى ثلاثة أيام . قد يتسبب تقلص وتمدد الشرايين فى المخ فجأة فى الإصابة بالصداع النصفى . وفى العديد من الأفراد فإن هذه الحالة يمكن أن تزيد عن طريق الطعام . ويشمل العلاج معرفة المواد التى تزيد من الصداع ثم الحد منها فى الغذاء ، وذلك يحتاج إلى عمل دقيق ولكن النتيجة تستحق ذلك.

نصائح عامة

قد تفيد الدورات الدراسية فى التغذية المرتدة الحيوية بعض الأفراد للحد من حدة الصداع النصفى وطول فترة الإصابة به . إن عشب الأقحوان يعد أيضاً فعالاً لبعض الأفراد.

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) .

٢. **عليك بفحص إمكانية الإصابة بالحساسية من الأطعمة أو عدم تحملها** . فلقد أشارت الأبحاث إلى أن الحساسية من الأطعمة قد تكون سبباً رئيسياً فى الإصابة بالصداع النصفى . عليك باتباع نظام الوجبات الإسقاطية (راجع صفحة ٣٦١) لمعرفة هذه الأطعمة التى قد تسبب الحساسية .

٣. **تجنب الأطعمة التى تحتوى على التيرامين** . فإن هذه المادة قد تتسبب فى تمدد الأوعية الدموية لدى بعض الأفراد . ولقد تم تقدير أن ١٠٪ من المصابين بالصداع النصفى لديهم حساسية من هذه المادة . إن الأطعمة التى تحتوى على التيرامين تشمل جميع المشروبات الكحولية، والخبز المصنوع من الخميرة فى المنازل، والقشدة المحمضة ، والجبنة القديمة ، والخوخ الأحمر ، والتين ، والكبد بما فى ذلك كبد الدواجن ، واللحوم المحفوظة ، والنقانق ، والسجق ، والأسماك المجففة والملحة ، والرنجة الملحة ، والفول الإيطالى ، والفول الأخضر ، والباذنجان ، وصلصة الصويا ، والخميرة المركزة الموجودة بمكعبات شوربة اللحوم .

٤. **تجنب الأطعمة الأخرى التى قد تثير الصداع النصفى** . وهذه الأطعمة تشمل اللبن البقرى ، ولبن الماعز ، والدقيق ، والشيكولاتة ، والبيض ، والبرتقال ، وحامض البنزويك ، والطماطم ، ومكسبات اللون ، والأرز ، والشاودار ، والسمك ، والشوفان ، وقصب السكر ، والخميرة ، والعنب، والبصل ، والصويا ، والفول السودانى ، وعين الجمل ، واللحم البقرى ، والشاى ، والقهوة ، والمكسرات ، والذرة الصفراء .

٥. **عليك بالحد من مصادر أملاح الصوديوم فى نظامك الغذائى** . فهذه المادة تسبب الإصابة بالصداع النصفى عند بعض الأفراد . وتجنب استخدامها كمكسب للنكهة وهى تتواجد فى الأطعمة المصنعة المحفوظة والمجمدة ، وفى المطاعم التى تقدم الأطعمة الصينية .

٦. **عليك بالحد من استخدام المحليات الصناعية** . فإن بدائل السكر تؤدى إلى الصداع عند بعض الأفراد .

٧. **عليك بزيادة تناول الأطعمة التى تقلل من التصاق الصفائح الدموية مثل أسماك المياه الباردة مثل الماكريل ، والسلمون ، والسردين ، والسمك المخلل** . إن الصفائح هى الكرات الدموية المسئولة عن تجلط الدم . ولقد ثبت أن الأطعمة التى تمنع تجلط الدم تحد من الإصابة بالصداع النصفى .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يعد **الماغنسيوم** من المواد التى تساعد على إرخاء العضلات .
- ☐ **الأحماض الدهنية** تمنع تجلط الدم ، وتقلل حدة الصداع النصفى . وأفضل مصدر لها هو أسماك المياه الباردة .

عصائر مفيدة

- ☐ أوراق الكرنب ، بقدونس ، ثوم ـ مصادر غنية بالماغنسيوم .
- ☐ جذر زنجبيل ، كانتلوب ، ثوم ـ تقلل من تلاصق الصفائح الدموية .

وصفات عصائر مقترحة / الصداع النصفى

عصير الكانتلوب المتبل

¼ شريحة جذر زنجبيل ½ كانتلوب غير منزوع القشرة	ضع الزنجبيل والكانتلوب فى المطحنة .

مشروب غني بالماغنسيوم

١ فص ثوم
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس
بعض أوراق البقدونس للزينة

أضف الثوم إلى البقدونس وضعهم فى المطحنة مع الجزر والكرفس ، ثم ضع العصير فى كوب ثم قم بإضافة أوراق البقدونس للزينة .

شوربة سريعة

٢ ـ ٣ فص ثوم
حزمة صغيرة سبانخ
½ خيار
١ عود كرفس
٢ ملعقة خليط من الكرفس والسبانخ المقطعة جيداً
بقدونس للزينة

قم بتقطيع الثوم فى السبانخ وضعهم فى المطحنة مع الخيار والكرفس . ضع العصير فى إناء ثم أضف الخضروات المقطعة وسخنها برفق . ثم أضف البقدونس للزينة . تقدم ساخنة .

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

مشروب الزنجبيل

¼ شريحة جذر زنجبيل
١ تفاحة منزوعة البذور
بعض الماء

ضع الزنجبيل والتفاح في المطحنة ثم قم بوضعهم في كوب . ثم املأ الكوب حتى نهايته بالماء .

شاي الزنجبيل

٢ شريحة جذر زنجبيل
¼ ليمونة
١ بانت (٠,٤٧ لتر) من الماء
١ عود قرفة مطحون
٤ ـ ٥ فص ثوم
جوز الطيب أو حب الهال مطحون

قم بعصر الليمون والزنجبيل .ضع العصير في إناء وأضف الماء والقرفة والثوم . ضعهم على نار هادئة . ثم قم بإضافة جوز الطيب أو حب الهال .

سلطة والدورف

١ تفاحة خضراء منزوعة البذور
١ ساق كرفس

ضع التفاح والكرفس في المطحنة .

مشروب الماغنسيوم الحلو

١ بانت (٠,٤٧ لتر) من التوت البرى
١ ثمرة موز ناضجة
٢ أوقية من عصير الصويا
١ ملعقة طعام من الخميرة

قم بعصر التوت وضع العصير مع الموز و الصويا والخميرة في الخلاط ثم قم بتزيينه بالتوت .تناوله قبل النوم بساعة .

دوار الحركة MOTION SICKNESS

هل تفزعك فكرة السفر بالسيارة ؟ هل تشعر باضطراب فى معدتك أثناء السفر بالباخرة ؟ إذا كنت كذلك ؛ فإنك أحد الأفراد الذين يعانون من أعراض تتدرج من الصداع الحاد إلى الدوار ، والقيء ، والغثيان أثناء السفر بالطائرة أو الباخرة أو السيارة أو الأتوبيس أو القطار . عليك بتجنب الأدوية غير المصرح بها ، فقد تجعلك تشعر بالنعاس . عليك بتجربة الطرق الطبيعية فهى فعالة كما أنها صحية . عندما تشعر فجأة أنك سوف تصاب بدوار الحركة بينما لم تصاب به من قبل ؛ فعليك باستشارة الطبيب ، فقد تكون مشكلة فى الأذن الداخلية .

نصائح عامة

عليك بتجنب التدخين ، ورائحة الطعام ، والغرف المزدحمة ، والحرارة المرتفعة . وإذا كنت مسافراً بالباخرة وشعرت بالدوار فيجب أن تسترخى وتغمض عينيك فى الحال.

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك بالإقلال من تناول الطعام عندما تكون مسافراً** . تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات .
٢. **عليك بالامتناع عن تناول الكحوليات** . فقد تثير المعدة .
٣. **عليك بعمل أحد مشروبات الزنجبيل وأخذها معك طوال الرحلة (راجع الوصفات فى نهاية هذا الجزء)** .
٤. **عليك بتناول بعض القرمشات المصنوعة من الحبوب الكاملة قبل وأثناء الرحلة** .

مواد غذائية مساعدة

- قد يساعد **فيتامين ب٦** على تقليل الغثيان . وتعد الخميرة غنية بهذا الفيتامين .
- عندما يتم تناول **فيتامين ج** ، **وفيتامين ك** معاً فإنهما يقللان من غثيان الصباح .

عصائر مفيدة

- الزنجبيل ـ تم اكتشافه فى بعض الدراسات التى أجريت فى جامعة برجهام " يونج " على أنه أكثر فاعلية من الأدوية غير المصرح بها والمضادة للدوار . لقد استخدمت هذه الدراسة مسحوق جذر الزنجبيل فى كابسولات ، حيث يتم عصر الجذر وإضافته لعصير آخر مما يجعله فعالاً وذا نكهة أفضل . ولقد أظهر الزنجبيل فاعلية فى علاج دوار البحر، ودوار الحركة، وغثيان الصباح .
- كرنب ،سبانخ ـ مصادر غنية بفيتامين ب٦.
- فلفل غير حريف ، كرنب ، فراولة ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- أوراق اللفت ، بروكلى ، خس ـ مصادر غنية بفيتامين ك .

وصفات عصائر مقترحة / دوار الحركة

عصير الزنجبيل والعنب

١ بانت (٠,٤٧ لتر) من العنب البرى

١ شريحة جذر زنجبيل

عنقود متوسط من العنب الأخضر

أكواب سعة ٣ أوقية

ضع العنب البرى والزنجبيل فى المطحنة مع العنب . ثم ضع العصير فى الأكواب ودعه ليتجمد .

شاى الزنجبيل

٢ شريحة جذر زنجبيل
¼ ليمونة
١ باينت (٠,٤٧ لتر) من الماء
١ عود قرفة مطحون
٤ ـ ٥ قرنفل
جوز الطيب أو حب الهال مطحون

قم بعصر الليمون والزنجبيل ، ثم ضع العصير فى إناء وأضف الماء والقرفة والقرنفل . ضعهم على نار هادئة . ثم قم بإضافة جوز الطيب أو حب الهال .

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

مشروب الزنجبيل

¼ شريحة جذر زنجبيل
١ تفاحة منزوعة البذور
بعض الماء

ضع الزنجبيل والتفاح فى المطحنة وضعهم فى كوب . ثم املأ الكوب حتى نهايته بالماء .

خليط الزنجبيل

١ ليمونة

$\frac{1}{4}$ شريحة جذر زنجبيل

عنقود متوسط من العنب الأخضر

بعض الماء

قم بعصر الليمون ثم ضع الزنجبيل مع العنب فى المطحنة . ضع العصير فى كوب طويل واملأه حتى نهايته بالماء .

مشروب فيتامين ك المهدىء

١ ورقة لفت

١ ساق بروكلى

١ تفاحة حمراء منزوعة البذور

بقدونس للزينة

قم بعصر الخضروات والتفاح ثم ضعهم فى كوب وقم بتزيينهم بالبقدونس .

عصير الفراولة

١ بانت (٠,٤٧ لتر) فراولة

$\frac{1}{2}$ كمثرى غير ناضجة

١ ثمرة موز ناضجة

ملعقة طعام من الخميرة

ضع الفراولة والكمثرى فى المطحنة ، ثم ضع العصير والموز مع الخميرة فى الخلاط .

تقلص العضلات MUSCLE CRAMPS

يعد تقلص العضلات أمراً مؤلماً ، وهو تقلص لا إرادى ناتج عن عدم توازن المحاليل الإلكتروليتية (الصوديوم ، أو البوتاسيوم ، أو الكالسيوم ، أو الماغنسيوم) ، أو نقص الماء ، أو نقص فى تدفق الدم إلى العضلات . يمكن حدوث التقلصات بسبب الإفراط فى ممارسة الرياضة، أو درجات الحرارة المنخفضة ، أو الجفاف ، أو أى تهيج فى العضلات مما يسبب الألم . وينتقل الألم إلى النخاع الشوكى والذى يستجيب بإرسال إشارات تنتج المزيد من الألم لتكوين حلقة مفرغة .

نصائح عامة

عادة ما تخفف التدفئة من آلام تقلص العضلات . فإذا كنت ممن تتقلص عضلات أقدامهم ليلاً فعليك بارتداء جورب للتدفئة ، أو محاولة تدفئة الفراش قبل النوم .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. **عليك أن تتناول المزيد من الماء والعصائر** . يعد الماء عنصراً أساسياً والذى عادة ما يتم نسيانه . إن تقلص العضلات بعد ممارسة الرياضة فى الطقس الحار عادة ما يكون ناتجاً عن الجفاف . وعندما تعرق ، فعليك بشرب الماء أو أحد عصائر مقترحة فى هذا الجزء . يجب أن تخفف عصائر الفواكه والخضروات بالماء عند تناولها بعد الرياضة ، أو عندما تتناولها لتخفيف آلام التقلص .
٣. **عليك بتقليل أو الحد من تناول المشروبات المحتوية على الكافيين مثل القهوة ، والشاى ، والمشروبات الباردة** . فهذه المشروبات قد تسبب الجفاف؛ وذلك لأنها تزيد الحاجة إلى التبول .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يساعد **الصوديوم** على التحكم فى التوازن الكيميائى بالجسم .
- ☐ يساعد **البوتاسيوم** على التحكم فى التوازن الكيميائى بالجسم .
- ☐ يساعد **الكالسيوم** على التحكم فى التوازن الكيميائى بالجسم .
- ☐ يساعد **الماغنسيوم** على التحكم فى التوازن الكيميائى بالجسم .
- ☐ يقوم **فيتامين هـ** بتخفيف آلام تقلص الساق والقدم أثناء الليل ، وتقلص المستقيم ، وتقلص عضلات البطن ، والتقلصات الناتجة عن زيادة ممارسة الرياضة .
- ☐ يساعد **فيتامين ج** على تقوية الدورة الدموية .
- ☐ يساعد **فيتامين ب** المركب على تقوية الدورة الدموية . عليك باستشارة طبيبك بشأن الغذاء التكميلى لفيتامين ب حيث إنك لن تستطيع الحصول على الكم الكافى منه من العصائر .

عصائر مفيدة

- ☐ كرفس ، جزر ، أوراق البنجر ـ مصادر غنية بالصوديوم .
- ☐ بنجر سويسرى ، كرنب ، جزر ـ مصادر غنية بالبوتاسيوم .
- ☐ كرنب ، أوراق كرنب ملفوف ، جرجير ـ مصادر غنية بالكالسيوم
- ☐ أوراق كرنب ملفوف ، بقدونس ـ مصادر غنية بالماغنسيوم .
- ☐ هليون ، جزر ، سبانخ ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .
- ☐ فلفل أحمر ، كرنب ، أوراق الكرنب الملفوف ـ مصادر غنية بفيتامين ج .

وصفات عصائر مقترحة / تقلص العضلات

مشروب الصيف

عنقود كبير من العنب الأخضر

½ ليمونة

٢ ساق كرفس

بعض الماء

قم بعصر العنب والليمون والكرفس ، ثم قم بمزج العصير بكمية متساوية من الماء .

مشروب المعادن

حزمة صغيرة من البقدونس

٢ ورقة لفت

١ ورق كرنب

٤ ـ ٥ جزر

قم بتقطيع البقدونس فى اللفت والكرنب . ثم ضعهم فى المطحنة مع الجزر .

مشروب ملطف للصيف

١ برتقالة منزوعة القشرة (مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)

١ عنقود متوسط من العنب الأخضر

٢ كوب من شرائح البطيخ غير منزوعة القشرة

نعناع للزينة

ضع البرتقال والعنب والبطيخ فى المطحنة . ضع العصير فى كوب كبير به ثلج مطحون . أضف النعناع للزينة .

مشروب الماغنسيوم الحلو

١ بانت (٠,٤٧ لتر) من التوت البرى
١ ثمرة موز ناضجة
٢ أوقية من عصير الصويا
١ ملعقة طعام من الخميرة

قم بعصر التوت ، وضع العصير مع الموز والصويا فى الخلاط مع الخميرة ثم قم بتزيينه بالتوت . تناوله قبل النوم بساعة .

مشروب غنى بالماغنسيوم

١ فص ثوم
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس
بعض أوراق البقدونس للزينة

ضع الثوم والبقدنس فى المطحنة مع الجزر والكرفس ، ثم ضع العصير فى كوب ثم قم بإضافة أوراق البقدونس للزينة .

مشروب الخيار المهدىء

١ طماطم
١ خيار
٢ ساق كرفس
بقدونس للزينة

قم بعصر الطماطم وضع العصير ليتجمد فى شكل مكعبات، ثم قم بعصر الخيار والكرفس وضعهم فى كوب ثم أضف مكعبات الطماطم وقم بتزيينها بالبقدونس .

عصير النعناع

حزمة صغيرة من النعناع
١ تفاحة خضراء منزوعة البذور
١ كيوى منزوع القشرة
نعناع للزينة

ضع النعناع والكيوى والتفاح فى المطحنة ، ثم ضع العصير فى كوب ، ثم أضف النعناع للزينة .

الغثيان NAUSEA

راجع دوار الحركة .

السمنة OBESITY

راجع زيادة الوزن / السمنة .

التهاب العظام OSTEOARTHRITIS

راجع التهاب المفاصل .

هشاشة العظام OSTEOPORSIS

إن مرض هشاشة العظام هو فقدان تدريجى لتكتل العظام وضمور أنسجتها وظهور ثقوب صغيرة بها . وقد تؤدى هذه الحالة إلى الكسور المتكررة ، وفقدان الوزن ، وألم فى الفخذ والظهر ، وانحناء العمود الفقرى . لقد ألقى العديد

اللوم على نقص الكالسيوم ، ولكن الكالسيوم يعد مجرد أحد مركبات العظام . وهناك عوامل أخرى غذائية لها أدوار فعالة فى هذا المرض ومنها عدم ممارسة الرياضة ، ونقص الإستروجين . ومن الواضح أن الكالسيوم يعمل بشكل أفضل عندما يتحد مع العلاجات الأخرى .

نصائح عامة

تعد التمرينات الرياضية للحفاظ على الوزن مفيدة للغاية ؛ وذلك لأن بذل الجهد شيئاً ضرورياً لتكوين عظام جديدة ، ويعد هذا مناسباً للحكمة التى تقول "عليك باستخدامه وإلا فسوف تفقده". قد يؤثر التدخين على توازن الكالسيوم ؛ لذلك فإن الحفاظ على الكالسيوم هو أحد الأسباب للإقلاع عن التدخين . هناك بعض العقاقير مثل تيتراسيكلين ، وكورتيستروید ، وأنيرونيازيد ومستحضرات الغدة الدرقية التى قد تتسبب فى فقدان الكالسيوم ، بينما قد تؤدى مضادات الحموضة والتى تحتوى على الألومنيوم إلى تقليل امتصاص الكالسيوم .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) فإن احتواءه على الألياف قد يقينا هشاشة العظام .
٢. **عليك بالتفكير فى احتمال الإصابة بنقص سكر الدم** . فهناك أدلة على أن الأفراد المصابين بهشاشة العظام قد لا يتحملون الجلوكوز . (راجع نقص سكر الدم فى الجزء الثانى) .
٣. **عليك بتجنب المشروبات الباردة الغنية بالفوسفات مثل الكولا المحتوية على الكافيين والقهوة والشاى** . فإن هذه المشروبات تزيد من افتقاد الكالسيوم .
٤. **عليك بالإقلال من كميات الملح فى الطعام** . فهو يزيد من افتقاد الكالسيوم .

٥. **عليك بالحد من تناول اللحوم** . فلقد أشارت بعض الدراسات أن النظام الغذائى الغنى باللحوم قد يزيد من الإصابة بهشاشة العظام . لا تتناول اللحوم أكثر من مرة واحدة يومياً ، ويجب أن تخطط لعدم تناول اللحوم عدة أيام كل أسبوع .
٦. **عليك بتجنب تناول المشروبات الكحولية** . فإنها تزيد من خطر حدوث كسور فى الفخذ .

مواد غذائية مساعدة

- يعد **الكالسيوم** أكثر المعادن الموجودة بوفرة فى العظام . وهناك عدة دلائل تؤكد أن تناول أطعمة غنية بالكالسيوم فى مراحل النمو يعد أمراً غاية فى الأهمية . بعض الأفراد لا يحتملون منتجات الألبان ، ولا يعلمون أن الكرنب والبروكلى من الخضروات الغنية بالكالسيوم . يتم امتصاص الكالسيوم الموجود بالكرنب مثلما يتم امتصاص الكالسيوم الموجود باللبن ، هذا إن لم يكن يتم امتصاصه بسهولة أكثر .
- يعد **الماغنسيوم** مثل الكالسيوم ، فهو يوجد فى العظام ويمنع ضمورها.
- يعد **البورون** من المعادن النادرة والضرورية لتنشيط بعض الهرمونات التى لها تأثير تنظيمى على ترسيب العظام .
- **لفيتامين ك** القدرة على جعل البروتين الموجود بالعظام يتحد مع الكالسيوم .
- يشارك **فيتامين د** فى عمل توازن للمعادن الموجودة بالعظام ، ويمكن تكوين هذا الفيتامين عن طريق الجسم عندما تتعرض البشرة لأشعة الشمس . ومن أفضل مصادر هذا الفيتامين أسماك المياه الباردة مثل الرنجة والتونة .
- يعد كل من **الأنثوسيانين والبروأنثوسيانيدين** من الأصباغ الموجودة فى عصارة الخلية. وهى تساعد الجسم على تكوين كولاجين قوى ؛ وبذلك يحافظ على بناء تكوين العظام .

عصائر مفيدة

- ☐ كرنب ، أورق كرنب ملفوف ، بقدونس ـ مصادر غنية بالكالسيوم .
- ☐ أوراق كرنب ملفوف ، بقدونس ، توت برى ـ مصادر غنية بالماغنسيوم .
- ☐ كرنب ، أوراق كرنب ملفوف ، أوراق لفت ـ مصادر غنية بالبورون .
- ☐ أوراق لفت ، بروكلى ، خس ، كرنب ملفوف ـ مصادر غنية بالأنثوسيانين .

وصفات عصائر مقترحة / هشاشة العظام

كوكتيل غنى بالكالسيوم

٣ ورقة كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ ـ ٥ جرز
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة مع الجزر والتفاح .

مشروب فيتامين ك المهدىء

١ ورقة لفت
١ ساق بروكلى
١ تفاحة حمراء منزوعة البذور
بقدونس للزينة

قم بعصر الخضروات والتفاح ثم ضعهم فى كوب وقم بتزيينهم بالبقدونس .

مشروب غنى بالماغنسيوم

١ فص ثوم
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس
بعض أوراق البقدونس للزينة

أضف الثوم إلى البقدنس وضعهم فى المطحنة مع الجزر والكرفس . ضع العصير فى كوب ثم قم بإضافة أوراق البقدونس للزينة .

مشروب الفواكه الحمراء

عنقود متوسط من العنب الأحمر
½ كوب كريز
½ كوب عنب برى
عنقود من أى نوع من العنب

قم بعصر العنب والكريز والعنب البرى ثم ضع العصير فى كوب به ثلج مجروش . ضع بعض العنب فوق العصير وتناوله بالملعقة .

مشروب الكالسيوم الحلو

١ بانت (٠,٤٧ لتر) فراولة
٦ أوقيات من عصير الصويا

قم بعصر الفراولة وضعها مع الصويا فى الخلاط حتى تذوب . وقم بتزيينها بالفراولة .

كوكتيل الخضروات

حزمة صغيرة من البقدونس
٣ رؤوس بنجر
٢ ساق كرفس
٤ جزر

ضع البقدونس ورؤوس البنجر فى المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس .

عصير القشدة الحلو والحمضى

١ كوب من الكريز
٤ أوقية من الزبادى منزوع الدسم

قم بعصر الكريز ثم ضع العصير مع الزبادى فى الخلاط .

زيادة الوزن / السمنة
OVERWEIGHT / OBESITY

السمنه هى زيادة دهون الجسم . يعتبر الشخص بديناً إذا كان وزنه يزيد بمقدار ٢٠ ٪ عن معدل التناسب بين عمره وجسده وطوله . وهذه مشكلة ذات ثلاث جوانب : عدم التدريب ، وسوء التغذية ، والمشاكل العاطفية ، كل هذه الأشياء تساهم فى البدانه . ولكى يفقد هذا الشخص الزيادة فى الوزن بصفة دائمة فلابد له من مواجهة هذه المجالات الثلاث . فبدلاً من التركيز على فقدان بعض الوزن فقط عليه أن يركز على تحسين عادات تناول الطعام وبناء اللياقة . إن معظمنا ليس مبرمجاً وراثياً لكى يبدو مثل الدمية الجميلة رجلاً كان أو امرأة . فلا بد أن تكون فى سلام ووئام مع الشكل الذى نحن عليه .

نصائح عامة

لا تنفق أموالك على برامج التغذية التى يُعْلَن عنها بل استثمرها فى الحصول على مستشار ممتاز متخصص فى مشاكل زيادة الوزن ، وأيضاً فى الحصول على عضوية فى نادى صحى يقدم التغذية لكل من يشاركونك الرغبة فى إنقاص الوزن . لا تركز الآن على السعرات الحرارية ؛ ولكن ركز على التخلص من الطعام غير المفيد ، وكذلك التخلص من ثقل التدخين . عليك أن

تبدأ بالسير لمدة نصف ساعة فى اليوم . عليك أيضاً أن تقرأ كتاب " النظم الغذائية لا تجدى " الذى ألفه "بوب شوارتر" .

تعديل النظام الغذائى

١. **اتبع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) . عليك بقراءة " دليل جولدبيك إلى الغذاء الجيد " تأليف " نيكى " و "ديفيد جولدبيك" وكتاب " النظام الغذائى الأمريكى الجديد " تأليف " سونجا " و " ويليام كونور " . وهذا كله دليل فى عمل وصفات متطورة للمطبخ .

٢. **بعد أن تعتاد على طريقة تناول الطعام بطريقة صحيحة عليك بالاحتفاظ بمذكرة غذائية** . ففى هذه المذكرة عليك أن تدون كل شىء تأكله عندما تتناوله والكميات التى تستهلكها (وهذا هام جداً) وكيف تشعر عندما تتناوله . وعليك أن تعرف مقادير ما تتناوله فى الثلاثة أيام الأولى ، حتى تطور إحساسك بالتناسب . إن الأشخاص الذين يتميزون بزيادة الوزن يميلون إلى تقليل تقدير حجم الحصة . راجع مذكرتك بعد أسبوعين لتعرف أى الأوقات فى اليوم تكون للمشاعر والأحداث المثيرة علاقة بزيادة تناول الطعام .

٣. **قلل بالتدريج حجم حصتك من الطعام** . وهذا إلى جانب برنامجك التدريبى لإنقاص الوزن . ولا يجب أن تحاول أن تفقد أكثر من رطل أو رطلين من وزنك كل أسبوعين لأن إنقاص الوزن الكبير يعنى أيضاً فقدان العضلات .

٤. **تأكد من أنك تقوم بتخفيف عصائر الفاكهة لتقلل السعرات الحرارية** . وعليك بتغذية جسدك بعصائر الخضروات بدلاً من ذلك .

وصفات عصائر مقترحة / زيادة الوزن / السمنة

عصير الثمانية خضروات الممتاز والمريح

١ ورقة كرنب

١ ورقة كرنب ملفوف

حزمة بقدونس صغيرة

١ عود كرفس

١ جزر

½ فلفل أحمر

١ طماطم

١ زهرة بروكلى

عود كرفس للزينة

ضع الأوراق والبقدونس فى المطحنة ومعها الكرفس والجزر ثم الفلفل الأحمر والطماطم والبروكلى ثم قم بإضافة الكرفس للزينة .

فطيرة التفاح الدافئة

١ تفاحة خضراء منزوعة البذور

ماء

شرائح تفاح

عود قرفة للزينة

عليك بعصر التفاح فى إناء وضع أوقيتان من العصير و٤ أوقيات ماء لكى تغلى ، وقم بتزيينها بشرائح التفاح . وزينها بالقرفة .

مشروب قليل السكريات

١ تفاحة منزوعة البذور

¼ ليمونة

بعض الماء

قم بعصر التفاح والليمون . ضع العصير فى كوب واملأه حتى نهايته بالماء .

الخيار المرطب

١ طماطم

١ خيار

٢ ساق كرفس

عود بقدونس للزينة

قم بعصر الطماطم واتركها حتى تتجمد ، ثم قم بعصر الخيار والكرفس ، ثم ضع العصير فى كوب كبير ثم أضف عصير الطماطم ، وأضف البقدونس للزينة .

كوكتيل شيرى للتنقية

¼ شريحة جذر الزنجبيل

١ بنجر

½ تفاحة منزوعة البذور

٤ جزر

ضع الزنجبيل والبنجر والتفاح فى المطحنة مع الجزر .

المنشط المعدنى

حزمة صغيرة من البقدونس

٢ ورقة لفت

١ ورقة كرنب

١ - ٥ جزر

قم بتقطيع البقدونس فى ورق اللفت وورق الكرنب ثم قم بطحنهم مع الجزر .

شوربة الخضروات

٢ ـ ٣ فص ثوم
١ ورقة كرنب
١ ثمرة طماطم كبيرة
٢ عود كرفس
١ ورقة كرنب مقطعة
١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش

قم بتقطيع الثوم فى ورقة الكرنب وضعهم فى المطحنة مع الطماطم والكرفس .ضع العصير فى إناء وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها ببطء ثم قم بتزيينها بالخبز المحمص .

التهاب حول الأسنان
PERIODONTAL DISEASE

التهاب اللثة هى مرحلة مبكرة لأمراض اللثة والتى تنشأ عن تراكم الترسبات على الأسنان . ويعتقد أن هذه الترسبات المتراكمة تسبب التهاب اللثة وتورمها. وإذا تُركت دون علاج يمكن أن تتحول إلى التهاب اللثة ، وهى حالة قد ينتشر فيها الالتهاب إلى العظام . ويسمى التهاب اللثة (البيورية) وهو سبب رئيسى لفقدان الأسنان عند الكبار ، ويمكن أن يكون نتيجة للعادات الصحية السيئة ، وسوء التغذية ، والاستهلاك المفرط للسكريات ، أو الإفراط فى تناول الكحول ، والعقاقير ، والتدخين . وهذه الحالة يجب أن يعالجها طبيب الأسنان . أما دور التغذية فهو تقوية الأنسجة ، وبناء آلية الدفاع التى تمنع السموم البكتيرية من اختراق اللثة .

نصائح عامة

إن أفضل سلاح ضد مرض التهاب اللثة إلى جانب التغذية السليمة هو اتباع العادات الصحية للأسنان . استخدم خيوط تنظيف الأسنان (المشقة) يومياً لتنظيف أسنانك وإثارة اللثة . وعليك بتنظيف الأسنان بعد كل وجبة وذلك باستخدام فرشاة طرية على الأسنان واللثة .

وبمجرد ظهور التهاب اللثة يجب أن يعالجها طبيب الأسنان . فإذا كان لديك الشك في مرض التهاب اللثة فلابد من الذهاب إلى طبيب الأسنان ثم تجريب بعض العلاجات التالية .

تعديل النظام الغذائى

١. **اتبع النظام الغذائى المقوى للمناعة** . (راجع صفحة ٣٥٧) .
٢. **تناول الأغذية عالية الألياف** . هذا سوف يزيد من اللعاب الذى له تأثير وقائى .
٣. **امتنع عن السكريات البسيطة** . إن السكر يعوق وظيفة خلايا الدم البيضاء ، ويزيد أيضاً من تسوس الأسنان .
٤. **قلل من استهلاك عصير الفواكه غير المصنوعة من التوت** .
٥. راجع الالتهابات والعدوى فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

□ **البيتاكاروتين والزنك** يعملان معاً . يعتبر فيتامين أ ضرورياً فى تركيب الأنسجة ، ويعتبر الزنك ضرورياً لالتئام الجروح . والبيتاكاروتين هو الشكل المفضل لفيتامين أ من أجل خواصه المضادة للأكسدة وخلوه من السموم .

□ **فيتامين ج** يقوى جهاز المناعة ويزيد من قوة خلايا اللثة .

- **الفلافونيدات** هى أهم المركبات فى علاج أمراض التهاب اللثة ؛ فهى فعالة جداً فى تقليل الالتهاب وتثبيت مركبات الكولاجين (وهو نوع من الأنسجة الضامة)
- **حامض الفوليك** يقلل التهاب أنسجة اللثة .

عصائر مفيدة

- كرنب ، بقدونس ،أوراق الكرنب الملفوف ـ مصادر البيتاكاروتين قليل السكر .
- بقدونس ، ثوم ـ مصادر غنية بالزنك .
- كرنب ، بقدونس ، ورق الكرنب الملفوف ـ مصادر غنية بفيتامين ج منخفضة السكر .
- عنب برى ، كرنب ، طماطم ـ مصادر غنية بالفلافونيدات .
- سبانخ ، كرنب ، أوراق البنجر ـ مصادر غنية بحامض الفوليك .
- الزنجبيل ـ عامل طبيعى مضاد للالتهاب .
- الأناناس ـ عامل طبيعى مضاد للالتهاب .

وصفات عصائر مقترحة / التهاب حول الأسنان

طماطم بالثلج

١ طماطم

١ فلفل أحمر

بعض صلصة الفلفل الحار

٤ ورقة خس

١ زهرة بروكلى

عود بقدونس للزينة

تعصر الطماطم والفلفل الأحمر ويضاف صلصة الفلفل الحار ويوضع فى مكعبات ويجمد . يعصر الخس والبروكلى ويصب فى كوب كبير وتضاف مكعبات الطماطم ويزين بالبقدونس .

شوربة الخضروات

٢ ـ ٣ فص ثوم
١ ورقة كرنب
١ ثمرة طماطم كبيرة
٢ عود كرفس
١ ورقة كرنب مقطعة
١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش

قم بتقطيع الثوم فى ورقة الكرنب وضعهم فى المطحنة مع الطماطم والكرفس . ضع العصير فى إناء وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها برفق . قم بتزينها بقطع الخبز المقرمش .

مشروب النعناع والعنب

حزمة صغيرة من النعناع
١ بانت (٠,٤٧ لتر) من العنب البرى .
ماء فوار
عود نعناع للزينة

ضع النعناع فى المطحنة مع التوت ، ثم ضع العصير فى كوب كبير ملىء بالثلج ثم أكمله بالماء الفوار . ضع عود النعناع للزينة .

المنشط المعدنى

حزمة صغيرة من البقدونس
٢ ورقة لفت
١ ورقة كرنب
١ ـ ٥ جزر

قم بتقطيع البقدونس فى ورق اللفت وورق الكرنب ثم ضعه في المطحنة مع الجزر .

زنجبيل مطحون

$\frac{1}{4}$ شريحة جذر زنجبيل

٤ ـ ٥ جزر

$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

أعراض ما قبل الطمث
PREMENSTRUAL SYNDROME

أعراض ما قبل الطمث هي حالة تتميز بأعراض متكررة تتطور خلال المدة من سبعة إلى أربعة عشر يوماً قبل الطمث . فقد لوحظ أن أكثر من ١٥٠ عرضاً تتأرجح ما بين المشاكل العاطفية مثل العصبية ، والحالة المزاجية ، والرغبة الشديدة للسكر ، والإمساك . ومن الشكاوى الشائعة الصداع ، وألم الظهر ، واحتباس الماء ، والإرهاق ، وآلام المفاصل وتورم الثدى ، والوهن . وهذا العرض المتزامن يتسبب فيه تجمع العوامل البدنية والنفسية والغذائية . والمناقشة الكاملة لأعراض ما قبل الطمث تعتبر خارج هذا الكتاب . ولكى تحصل على المزيد من المعلومات عليك أن تقرأ " دائرة معارف الطب الطبيعى " الذى ألفه " مايكل مورى " و " جوزيف بيزورنو " .

نصائح عامة

تعطى التدريبات الرياضية فوائد عظيمة في بعض الحالات ؛ لأنها تلين الشد العضلى وتخفف من الاكتئاب . وأحياناً يكون نقص السكر فى الدم مشكلة هامة . ولابد من الرجوع للطبيب إذا كان لديك أى شك فى نقص السكر ، (وعليك أن تراجع نقص السكر فى الجزء الثانى) . إن تغيير النظام

الغذائي بالنسبة لكثير من النساء يقلل من حدة الأعراض ، أو يقضى عليها نهائياً .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى الخاص بالتمثيل الغذائى للسكر** .(راجع صفحة ٣٥١). تزداد خطورة أعراض ما قبل الطمث عندما يكون النظام الغذائى للمرأة سيئاً . إن النظام الغذائى المزمن يستنفذ العناصر الغذائية من الجسم والتى تعتبر ضرورية لوظائف التكاثر .
٢. **عليك بتقليل الاستهلاك من الكربوهيدرات المصفاة ، مثل السكر والعسل والدقيق الأبيض** . ويجب تقليل عصير الفواكه ماعدا عصير الأناناس الذى يحتوى على مهدىء للعضلات ، وكذلك البطيخ والعنب وهى مدرة طبيعية للبول . (أى أنها تقى من احتباس الماء) .
٣. **امتنع عن التدخين والكحول والملح** . إن الكحول والتدخين يعوقان العوامل التى تقلل من الاكتئاب ، والملح يزيد من احتباس السوائل .
٤. **عليك بالإقلال من تناول الميثلين الذى يوجد فى القهوة والشاى والشيكولاتة** . فهذه المواد لها علاقة بأمراض التليف فى الثدى وهو أحد الأسباب فى ضعف الثدى.
٥. **تجنب كل المشروبات التى تحتوى على الكافيين مثل القهوة والشاى والكولا** . قد يسبب الكافيين ترهل الثدى عند بعض النساء .
٦. عليك أن تراجع **مشاكل الطمث واحتباس الماء فى الجسم فى الجزء الثانى.**

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يساعد **البيتاكاروتين** الذى يتحول إلى فيتامين أ فى الجسم على تقليل أعراض ما قبل الطمث إذا تم تناوله فى النصف الثانى من دورة الطمث .
- ☐ قد يسبب نقص **الماغنسيوم** أعراض ما قبل الطمث عند بعض النساء .
- ☐ يُعتقد أن **البروميلين** يساعد على ارخاء العضلات .

- □ يعتبر **فيتامين هـ** أحد العناصر الغذائية الشافية ، ويقلل من ترهل الثدى . ولابد من استشارة الطبيب فيما يخص المكملات التى تحتوى على فيتامين هـ .
- □ **فيتامين ب٦ والريبوفلافين** يقللان من أعراض ما قبل الطمث . ولابد من تناولهما معاً حيث إن نقص الريبوفلافين يمكن أن يتداخل مع فيتامين ب٦ .

عصائر مفيدة

- □ أوراق بنجر ، بنجر سويسرى ، ورق كرنب ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- □ ورق كرنب ، بقدونس ـ مصادر غنية بالماغنسيوم .
- □ الأناناس ـ العصير الطازج مصدر للبروميلين .
- □ كرنب ، ورق اللفت الأخضر ، فلفل أحمر ـ مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- □ أوراق كرنب ملفوف ، كرنب ، بقدونس ـ مصادر غنية بالريبوفلافين .
- □ بطيخ ، خيار ، عنب ، خس ـ كلها مدرات طبيعية للبول .

وصفات عصائر مقترحة / أعراض ما قبل الطمث

سلطة خفيفة

١ ورقة كرنب
١ ورقة لفت
حزمة صغيرة من السبانخ
٢ طماطم
١ طماطم صغيرة للزينة

ضعى أوراق الكرنب وأوراق اللفت والسبانخ فى المطحنة مع الطماطم . ثم قومى بتزيينها بالطماطم الصغيرة .

مشروب البروميلين المميز

¼ أناناس غير منزوع القشرة

ضعى الأناناس فى المطحنة .

شاى البرتقال المتبل

½ شريحة جذر زنجبيل

١ برتقالة منزوعة القشرة

(مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)

بعض الماء

ساق قرفة للزينة

ضعى الزنجبيل والبرتقال فى المطحنة ثم ضعى ٢ أوقية من العصير فى كوب واملأيه بماء مغلى . ثم أضيفى القرفة للزينة .

المنشط المعدنى

حزمة صغيرة من البقدونس

٢ ورقة لفت

١ ورقة كرنب

١ - ٥ جزر

قومى بتقطيع البقدونس فى ورق اللفت ثم ضعى ورق الكرنب مع الجزر في المطحنة .

عصير البطيخ

٢ بوصة شريحة بطيخ بقشرها

شريحة برتقال للزينة

يعصر البطيخ ويصب فى كوب ويزين بشريحة البرتقال .

مشروب غنى بالماغنسيوم

١ فص ثوم
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس
بعض أوراق البقدونس للزينة

أضيفى الثوم إلى البقدنس وضعيهم فى المطحنة مع الجزر والكرفس . ضعى العصير فى كوب ثم قومى بإضافة أوراق البقدونس للزينة .

مشروب بروتين الأناناس

٣ شرائح من الأناناس غير منزوع القشرة
٤ أوقية من لبن الصويا
١ ثمرة موز ناضجة
٢ـ٣ ملعقة طعام من مسحوق البروتين
شرائح أناناس للزينة

قومى بعصر الأناناس ثم ضعى العصير مع لبن الصويا والموز ومسحوق البروتين فى الخلاط لكى يمتزجوا . ضعى العصير فى كوب كبير ثم أضيفى شرائح الأناناس للزينة .

تضخم البروستاتا
PROSTATE ENLARGEMENT

البروستاتا هى غدة ذكرية على شكل كعكة بحجم ثمرة أبو فروة ومكانها فى عنق المثانة وتحيط بمجرى البول ، ذلك الأنبوب الضيق الذى ينساب منه البول والحيوانات المنوية . تُخرج البروستاتا سائلاً أبيض كالحليب ينقل

ويحمى الحيوان المنوى . يعانى ٦٠٪ تقريباً من الرجال من تضخم البروستاتا بعد سن الأربعين (وهو ما يسمى بتضخم البروستاتا الحميد) الذى يبدأ ببطء فى خنق مجرى البول ، مسبباً أعراض تزايد الحاجة إلى التبول مع تقليل انسياب قوة دفع البول . وإذا ما تركت دون علاج فإن هذه الغدة المتنامية سوف تمنع فى النهاية انسياب البول ، والعلاج التقليدى هو الجراحة .

نصائح عامة

لقد اتضح أن سبب تضخم البروستاتا الحميد هو تناقص مستوى الهرمون ، ويمكن للضغوط أن تزيد وتؤثر على هذه المستويات ، ولذلك تعتبر أساليب خفض الضغوط مفيدة فى هذا المجال . ويمكن للاستحمام بالمياه الساخنة أن يحقق راحة مؤقتة .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك أن تتبع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢. **امتنع عن تناول الجعة فى غذائك** . تزيد الجعة من مستوى هرمون البرولاكتين الذى تفرزه الغدة النخامية . وانقاص مستوى البرولاكتين يعنى تقليل الأعراض .
٣. **عليك أن تقلل من مستويات مصل الكولسترول** . لقد أوضحت إحدى الدراسات أن الكولسترول يمكن أن يعوق خلل خلايا البروستاتا ، الذى قد يكون سببه تضخم البروستاتا . (راجع الكولستروليميا فى الجزء الثانى).
٤. **تناول الأطعمة الكاملة فى غذائك** . فلقد تزايدت كميات السموم فى البيئة ، وتزايدت كذلك الإصابة بتضخم البروستاتا . تحتوى الأطعمة الكاملة على الفيتامينات والمعادن والألياف وعناصر المواد الغذائية المضادة للسموم .
٥. **أضف إلى طعامك المواد التى بها نسبة عالية من الزنك مثل بذور الياقطين ، والجوز ، والبازلاء ، والحبوب الكاملة ، والفاصوليا** . لقد ثبت أن الزنك يقلل من حجم البروستاتا ، كما يخفف من أعراض

تضخمها عند بعض الرجال . بالإضافة إلى أن نقص الزنك مرتبط بسرطان البروستاتا .

مواد غذائية مساعدة

- ☐ يقلل **الزنك** من حجم البروستاتا وكذلك من الأعراض عند بعض الأشخاص . وتعد بذور الياقطين هى المصادر النادرة للزنك والأحماض الدهنية الأساسية .
- ☐ **الأحماض الدهنية الأساسية** . يرتبط نقصها بتضخم البروستاتا . حاول تناول ملعقتين صغيرتين من زيت بذر الكتان يومياً . (لا يمكن الحصول على الأحماض الدهنية الأساسية من العصائر) .
- ☐ **فيتامين ب٦** يوجد فى هرمون التمثيل الغذائى ويعمل مع الزنك على تقليل مستوى البرولاكتين .

عصائر مفيدة

- ☐ زنجبيل ، بقدونس ، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .
- ☐ كرنب ، سبانخ ، أوراق لفت ـ مصادر غنية بفيتامين ب٦ .

وصفات عصائر مقترحة / تضخم البروستاتا

سلطة خفيفة

١ ورقة كرنب

١ ورقة لفت

حزمة صغيرة من السبانخ

٢ طماطم

١ ثمرة طماطم صغيرة للزينة

ضع أوراق الكرنب وأوراق اللفت والسبانخ فى المطحنة مع الطماطم . ثم قم بتزيينها بالطماطم الصغيرة .

عصير الفراولة

١ بانت (٠,٤٧ لتر) فراولة
½ كمثرى غير ناضجة
١ ثمرة موز ناضجة
ملعقة طعام من الخميرة

ضع الفراولة والكمثرى فى المطحنة . ضع العصير والموز مع الخميرة فى الخلاط .

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

كوكتيل الطاقة

حزمة صغيرة من البقدونس
٤ ـ ٦ جزر
بعض أوراق البقدونس للزينة

ضع البقدونس فى المطحنة مع الجزر ثم أضف أوراق البقدونس للزينة.

مشروب الزنجبيل

١ شريحة ليمون
¼ شريحة جذر زنجبيل
١ عنقود متوسط من العنب الأخضر
ماء فوار

قم بعصر الليمون ثم ضعه مع الزنجبيل والعنب فى المطحنة . ضع العصير فى كوب كبير ملىء بالثلج ثم إملأ الكوب بالماء الفوار .

الصدفية PSOSRIASIS

ينتج هذا المرض الجلدى عندما تنقسم الخلايا بسرعة شديدة ـ إلى ما يساوى ألف مرة أكثر من المعتاد . وتكون النتيجة تكوم وتكدس الجلد على شكل قشور فضية مثيرة للحك على الأرداف ، وفروة الرأس وأخمص القدم ، وفى ظهر الرسغ والكوع والركب والكاحل . بالإضافة إلى أظافر أصابع الأقدام ، وأظافر أصابع اليدين ، وقد تفقد بريقها وتتطور إلى ندوب وحفر . ويمكن أن يحدث انفجار تسببه الضغوط أو العدوى أو المرض أو الجراحة أو حروق الشمس ، أو عدوى فيروسية أو بكتيرية أو أدوية مثل الليثيوم . ويشيع مرض الصدفية بين الأشخاص فى سن الخامسة عشرة حتى الخامسة والعشرين . وهذا المرض ليس معدياً ، وفى الوقت الحالى لا يوجد له علاج محدد . ومعالجة المرض تتكون من زيادة المركبات التى تسبب نضوج خلايا الجلد ، وتقلل من المركبات مثل الأمينات المتعددة التى قد تسبب النمو الزائد للخلايا .

نصائح عامة

عليك بتعريض المنطقة المصابة لضوء الشمس لمدة ساعة يومياً . ولقد ثبت أيضاً فعالية وضع الكمادات الساخنة فى التخفيف من حدة الأعراض .

تعديل النظام الغذائى

١. **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) . إن عادات سوء التغذية ترتبط باحتمالية وجود الأمراض الجلدية .
٢. **عليك أن تثبت أن الحساسية من الأطعمة غير واردة** . ولكى تحدد الحساسية من الأطعمة فعليك أن تجرب نظام الغذاء الإسقاطى .

٣. **تناول وجبات غنية بالألياف** . إن الألياف تساعد فى الإمساك بالسموم الموجودة بالأمعاء وهو ما يزيد من معدل نمو خلايا الجلد . ويجب أن يكون أكثر من نصف الوجبة طعام طازج .
٤. **تخلص من سموم الأمعاء بصيام التنقية** . (راجع وجبات التنقية صفحة ٣٦٥).
٥. **تجنب الكحول** . لقد أثبتت الدراسات أن الكحول يزيد أعراض الصدفية سوءاً .
٦. **تناول سمك المكاريل والسلمون والرنجة بكميات أكثر** . فإن سمك الماء البارد يحتوى على زيوت السمك التى تقلل أو توقف الالتهاب الجلدى .

مواد غذائية مساعدة

□ إن فقدان **الزنك** من خلال إفرازات الجلد تكثر عند الإصابة بالصدفية ، ويعتبر الزنك ضرورياً لامتصاص حامض اللينوليك (حامض زيت الكتان) وهو حامض دهنى أساسى لصحة الجلد . إن بذور اليقطين (قرع عسلى) مصدر ممتاز للزنك وحامض اللينوليك.
□ يساعد **السلينيوم** فى تقليل تكون المركبات التى تسبب الالتهاب .
□ **حامض الفوليك** . قد يكون ناقصاً فى الجلد المصاب بالصدفية .
□ **البيتاكاروتين** يحوله الجسد إلى فيتامين أ ويقلل من الأمينات المتعددة ، وتلك مواد تشارك فى الإسراع من نمو الجلد .

عصائر مفيدة

□ جزر ، بقدونس ـ مصادر للزنك .
□ بنجر أحمر سويسرى، ثوم، برتقال ـ مصادر غنية بالسيلنيوم .
□ سبانخ ، كرنب ، أوراق بنجر ـ مصادر جيدة لحامض الفوليك .
□ جزر، كرنب، كانتلوب ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
□ البنجر ـ مزيل قوى جداً للسموم .
□ الأناناس ـ يحتوى على إنزيم البروميلين الذى يساعد على هضم البروتين وتقليل الأمينات المتعددة .

□ ثمر الباباى - يحتوى على إنزيم البابين الذى يساعد على هضم البروتين ويقلل من الأمينات المتعددة .
□ الزنجبيل - عامل مضاد للالتهاب .

وصفات عصائر مقترحة / الصدفية

كوكتيل شيرى للتنقية

¼ شريحة جذر زنجبيل
١ بنجر
½ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

ضع الزنجبيل والبنجر والتفاح فى المطحنة ثم أضف الجزر .

المنشط المعدنى

حزمة صغيرة من البقدونس
٢ ورقة لفت
١ ورقة كرنب
١ - ٥ جزر

يقطع البقدونس فى ورق اللفت والكرنب ويطحن مع الجزر .

العصير الاستوائى

١ ثمرة باباى مقشرة
¼ شريحة جذر زنجبيل
١ كمثرى

يعصر الباباى ويوضع الزنجبيل فى المطحنة مع الكمثرى .

مشروب مورين المتبل

$\frac{1}{4}$ أناناس غير منزوع القشرة

$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور

$\frac{1}{4}$ شريحة جذر زنجبيل

ضع الأناناس فى المطحنة ثم قم بإضافة التفاح والزنجبيل .

مشروب منقي للجسم

$\frac{1}{2}$ خيار

١ بنجر

$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور

٤ جزر

ضع الخيار والبنجر والتفاح والجزر فى المطحنة .

مشروب البرتقال المتبل

$\frac{1}{4}$ شريحة جذر الزنجبيل

٢ برتقالة منزوعة القشرة

(مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)

$\frac{1}{2}$ تفاحة منزوعة البذور

شرائح برتقال للزينة

ضع الزنجبيل فى المطحنة مع البرتقال والتفاح . يقدم بعد وضع شرائح البرتقال للزينة .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
½ فلفل أخضر

ضع الكرنب والثوم في المطحنة مع الجزر أو الطماطم ، ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

مرض رينو RAYNAUD'S DISEASE

راجع مشاكل الدورة الدموية .

ألم المفاصل الروماتويدى RHEUMATOID ARTHRITIS

راجع التهاب المفاصل .

الشيخوخة SENILITY

راجع مرض الزهايمر .

اضطرابات البشرة SKIN DISORDERS

راجع حب الشباب ، علامات الشيخوخة ، الإكزيما ، الصدفية .

احتقان الحلق SORE THROAT

إن كثيراً من أمراض الحلق تنتج عن غـزو البكتيريا والفيروسات للأنسجة المبطنة للحلق . وتقع المعركة بين جيوش الجراثيم وجهاز المناعة فى الجسد . وتكون نتيجة المعركة حدوث الالتهاب الذى يسبب التورم والألم . وقد يوصى الطبيب بتناول مضادات حيوية تعمل على قتل البكتيريا . وتعمل العقاقير على إخفاء الأعراض ، ولكن العلاجات الطبيعية التالية تعمل من خلال تقوية جهاز المناعة لكى يستطيع حماية الخلايا من العدوى بطريقة أكثر فاعلية .

بعض أمراض احتقان الحلق لا تسببه العدوى ؛ ولكن تنتج عن المثيرات بما فيها الأتربة والدخان والأبخرة والأطعمة أو المشروبات شديدة السخونة ، أو مسببات الحساسية مثل حبوب اللقاح . وهذه المثيرات مثل البكتيريا تسبب التهاب الحلق والآلام المصاحبة له . وعلى الرغم من أن معظم المقترحات التالية موجهة إلى العدوى البكتيرية والفيروسية إلا أنها موجهة أيضاً إلى مشاكل الالتهابات والتى سوف تساعد على تهدئة التهاب الحلق بصرف النظر عن السبب . فإذا كان لديك شك فى أن الحساسية هى السبب فلابد من استشارة الطبيب .

نصائح عامة

عليك بالتزام الراحة فى الفراش إذا كان ذلك ممكناً ، فإذا استمر الألم أو كان لديك شك بأنك مصاب بميكروب عقدى فعليك بالاتصال بالطبيب . فمن الأفضل معالجة هذا بالمضادات الحيوية . (لمزيد من المعلومات راجع العدوى فى الجزء الثانى) . تذكر دائماً أنه إذا كنت تتناول المضادات الحيوية لأى سبب فعليك بتناول مصدر حامضى مثل الزبادى .

تعديل النظام الغذائى

١ . **عليك باتباع نظام غذائى مقوى للمناعة** . (راجع صفحة ٣٥٧) .

٢ . **عليك بتقليل استهلاك السكريات البسيطة بما فيها عصير الفاكهة** . إن السكر يضعف من قدرة خلايا الدم البيضاء على تدمير البكتيريا .

٣ . **تناول كميات كبيرة من السوائل مثل عصائر وشوربة الخضار المخففة** . أما بالنسبة لمن هم أكبر من ١٧ عاماً فإن صيام العصائر ليوم أو يومين يكون مفيداً . (راجع صفحة ٣٦٧) .

٤ . **أكثر من استهلاك الثوم كمضاد حيوى طبيعى** . إن مكون الأليسين فى الثوم قاتل فعال للبكتريا العقدية .

٥ . **أضف الزنجبيل إلى نظامك الغذائى** . الزنجبيل عامل طبيعى مضاد للالتهابات .

٦ . **تناول عصير الأناناس الطازج** . لأن البروميلين هو إنزيم لا يوجد إلا فى الأناناس الطازج ، وقد ثبت أنه يقلل الالتهاب والتورم ، ويعتبر الأناناس علاجاً تقليدياً لالتهاب الحلق .

٧ . راجع الإصابة بالبرد فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- **البروميلين** يقلل من الالتهاب والورم .
- **فيتامين ج والفلافونيدات** . تساعد جهاز المناعة في الجسم على مقاومة العدوى .
- يقوى **البيتاكاروتين** جهاز المناعة .

عصائر مفيدة

- الأناناس ـ المصدر الوحيد للبروميلين وهو عامل مضاد للالتهاب .
- كرنب ، بروكلى ، فلفل أحمر ـ مصادر قليلة السكريات لفيتامين ج .
- كرنب ، طماطم ـ مصادر قليلة السكريات وهى مصادر الفلافونيدات.

□ جزر، ورق كرنب ، كرنب ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
□ الثوم ـ مضاد حيوى طبيعى .
□ الزنجبيل ـ عامل طبيعى مضاد للالتهاب .

وصفات عصائر مقترحة / احتقان الحلق

غرغرة تاهيتى

١ ليمونة كاملة	يعصر الليمون ، ويستعمل فى عملية الغرغرة .

مهدىء دافىء

½ ليمونة ١ ملعقة طعام عسل نحل (لا ينصح باستعمالها للأطفال أقل من سنة) ماء دافىء	يعصر الليمون ويضاف العسل ويتم خلطهما مع الماء الدافىء فى كوب ويرشف ببطء .

شوربة سريعة

٢ ـ ٣ فص ثوم حزمة سبانخ ½ خيار ١ عود كرفس ٢ ملعقة طعام سبانخ مفروم وكرفس بقدونس للزينة	قم بتقطيع الثوم فى السبانخ وضعهم فى المطحنة مع الخيار والكرفس . ضع العصير فى إناء ثم أضف الخضروات المقطعة وسخنها برفق . ثم أضف البقدونس للزينة . تقدم ساخنة .

شاى النعناع المتبل

١ حزمة نعناع
½ شريحة جذر زنجبيل
١ برتقالة مقشرة (مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)
ماء

ضع النعناع فى المطحنة مع الزنجبيل والبرتقال . ضع ٢ أوقية من العصير فى كوب وأضف ٤ أوقيات من الماء المغلى .

مشروب مورين المنشط

¼ أناناس غير منزوع القشرة
½ تفاحة منزوعة البذور
¼ شريحة جذر زنجبيل

ضع الأناناس فى المطحنة ثم قم بإضافة التفاح والزنجبيل .

عصير الزنجبيل

٣ شرائح أناناس غير مقشرة
¼ شريحة جذر زنجبيل

ضع شرائح الأناناس والزنجبيل فى المطحنة .

القولون العصبى SPASTIC COLON

راجع التهاب غشاء القولون .

التوتر STRESS

لقد أُطلق على التوتر أنه ما ينهك الحياة . وترجع أسبابه إلى أشياء كثيرة مثل: المشاكل المادية والأمراض والعلاقات ، وضغوط العمل والوحدة . إن التوتر رد فعل شخصى قوى . وأحياناً يكون الشيء الذى يقوى شخصاً ما هو نفس الشيء الذى يسبب التوتر لغيره . وهذا التوتر يجعل هرمونات " قاتل أو اهرب " تفيض على الجسم . وإذا طال أمد التوتر فإنه يسبب ضعف الطاقة ويضعف المقاومة ضد العدوى ، ويصبح مصدراً للآلام البدنية مثل الصداع والمشاكل التى تصيب المعدة والأمعاء ، وضغط الدم المرتفع والغثيان أو الدوار وفقدان الشهية . ويتكون العلاج من تحديد وتقليل مسببات التوتر ، وتعويض ما فقد من عناصر غذائية أثناء الانفعال .

نصائح عامة

تمهل فى تحديد الأسباب الرئيسية للتوتر فى حياتك ، وبعد ذلك تعرف على آليات مواجهة التوتر التى لا تستطيع تجنبها . مارس أساليب الاسترخاء ، وعليك أن تنال قسطاً وافراً من النوم ليلاً ، وتعَّود على التنفس العميق ، ومارس التدريبات البدنية مثل السير الذى يُعَد أحد أشكال التخلص من التوتر . وتعتبر الهوايات أيضاً مخرجاً جيداً للطاقات المكبوتة الناتجة عن التوتر .

تعديل النظام الغذائى

١ . **عليك باتباع النظام الغذائى المقوى للمناعة** . (راجع صفحة ٣٥٧) . إن النظام الغذائى الجيد يساعد جسدك كثيراً لمواجهة التوتر .
٢ . **أكثر من استهلاك الألياف** . إن التوتر يزيد من مستوى الكولسترول فى الدم ، أما الألياف فهى تقلل من امتصاص الكولسترول .
٣ . **قلل من استهلاك السكريات** . يزيد السكر من توتر الجهاز المناعى وذلك باستنفاذ الكروم ، ويعطل فعل كرات الدم البيضاء .

٤ . **أكثر من تناول الأطعمة التى تزيد من سيولة الدم مثل الزنجبيل والثوم والكانتلوب** . إن رد فعل التوتر يخلط من قوام الدم ويجعل الجسم عرضة للأزمات القلبية أو الجلطة .

٥ . **تجنب القهوة والكحول والعقاقير** . على الرغم من أن هذه المواد قد تسبب الراحة المؤقتة ؛ ولكنها على المدى البعيد تزيد من التوتر .

مواد غذائية مساعدة

- **حامض البانتوثينك** يُفقد منه الكثير أثناء التوتر ولذا يجب تعويضه .
- **فيتامين ج** يُفقد أثناء التوتر ولذا يجب تعويضه ، وهذا العنصر الغذائى هو مضاد للأكسدة ويساعد على حماية الجسم أثناء التوتر .
- **الزنك** يُفقد أثناء التوتر ولذا يجب تعويضه .
- **الماغنسيوم** يُفقد أثناء التوتر ولذا يجب تعويضه .
- **البوتاسيوم** يُفقد أثناء التوتر ولذا يجب تعويضه .
- **الكروم** يُفقد أثناء التوتر ولذا يجب تعويضه . وتعتبر الخميرة مصدراً جيداً للحصول على الكروم .
- **البيتاكاروتين** مادة مضادة للأكسدة وتساعد فى وقاية الجسد أثناء التوتر .
- **فيتامين ب المركب** وهو معروف بأنه مضاد للتوتر ، وعليك بمراجعة الطبيب فيما يخص المكملات الغذائية لفيتامين ب .

عصائر مفيدة

- بروكلى ، كرنب ـ مصادر غنية بحامض البانتوثينك .
- فلفل أحمر ، كرنب ، ورق كرنب ملفوف ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- زنجبيل ، بقدونس ، جزر ـ مصادر غنية بالزنك .
- ورق كرنب ، بقدونس ـ مصادر غنية بالماغنسيوم .
- بقدونس ، بنجر سويسرى ، سبانخ ـ مصادر غنية بالبوتاسيوم .
- جزر ، ورق كرنب ، بقدونس ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- ثوم ، كانتلوب ، زنجبيل ـ مصادر لسيولة مركبات الدم .

وصفات عصائر مقترحة / التوتر

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل

٤ ـ ٥ جزر

½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

مشروب غنى بالماغنسيوم

١ فص ثوم

حزمة صغيرة من البقدونس

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

بعض أوراق البقدونس للزينة

أضف الثوم إلى البقدونس وضعهم فى المطحنة مع الجزر والكرفس . يصب العصير فى كوب ويزين بورق البقدونس .

عصير الفراولة

١ بانت (٠,٤٧ لتر) فراولة

½ كمثرى غير ناضجة

١ ثمرة موز ناضجة

ملعقة طعام من الخميرة

ضع الفراولة والكمثرى فى المطحنة ، ثم ضع العصير والموز مع الخميرة في الخلاط . يضرب حتى يصبح ناعماً .

عصير الكانتلوب المتبل

¼ شريحة جذر زنجبيل

½ كانتلوب غير منزوعة القشور

ضع الزنجبيل والكانتلوب فى المطحنة مع الكانتلوب .

مهدىء التوتر الثمانى المميز

١ ورقة كرنب
١ ورقة كرنب ملفوف
حزمة بقدونس صغيرة
١ عود كرفس
١ جزر
½ فلفل أحمر
١ طماطم
١ زهرة بروكلى
عود كرفس للزينة

ضع الأوراق والبقدونس فى المطحنة مع الكرفس والجزر والفلفل الأحمر والطماطم والبروكلى ثم يزين بالكرفس .

مشروب الثوم المميز

حزمة بقدونس
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة مع الثوم والجزر والكرفس .

جرعة النوم التقليدية

٣ ـ ٤ ورقة خس
١ عود كرفس

ضع الخس فى المطحنة مع الكرفس ـ تناوله قبل الذهاب للنوم بنصف ساعة .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس .

الإعداد للجراحة SURGERY PREPARATION

ترتبط قدرة الجسد على الشفاء السريع بنوعية التغذية الجيدة . فالتغذية المناسبة تكون فى غاية الأهمية خاصة فى حالة الإعداد لعملية جراحية . إن طول مدة الشفاء يمكن أن تتحسن عندما يكون جسدك معداً لمتطلبات الجراحة . وسوف تساعد الاقتراحات التالية على الوقاية من العدوى بتقوية الجهاز المناعى ، وتزويد الجسد بالعناصر الغذائية الضرورية لإعادة بناء الأنسجة التى أصيبت . فإذا قمت بالفعل بإجراء عملية جراحية وتتعافى الآن فإن هذه النصائح سوف تكون ذات قيمة عالية .

نصائح عامة

عندما تحزم حقيبتك للذهاب إلى المستشفى فلابد من أن تتأكد من وجود العصّارة معك . ولابد أن تقوم بالترتيبات مع الطبيب والمستشفى مسبقاً ، وأن يكون معك صديق أو قريب ليقوم بعمل العصير فى غرفتك .

تعديل النظام الغذائى

١ . **عليك باتباع النظام الغذائى المقوى للمناعة** (راجع صفحة ٣٥٧) .

٢ . **تأكد من حصولك على كميات كبيرة من البروتين قبل وبعد الجراحة** . فالبروتين هو اللبنة الأساسية لبناء الخلايا .

٣ . **عليك بتناول أنواع عديدة من الأوراق الخضراء الداكنة** . فهذه الخضروات هى مصادر لفيتامين ك الضروري لتجلط الدم ، والحديد الضرورى لدعم الجهاز المناعى .

٤ . **إن الثوم والزنجبيل مواد طبيعية مسيلة للدم ويجب استخدامها بطريقة اقتصادية قبل الجراحة** . وبعد العودة إلى المنزل يمكن تناول الثوم بكثرة كمضاد حيوى طبيعى ، وأيضاً يمكن استعمال الزنجبيل كعامل مضاد للالتهابات .

٥ . **أضف عصير الأناناس إلى وجباتك الغذائية** . هذا العصير يحتوى على إنزيم البروميلين الذى يقلل من التورم فى الفم بعد جراحة الأسنان . ويساعد عصير الأناناس على تخفيض الالتهاب فى أى مكان فى الجسد .

٦ . راجع العدوى والالتهاب فى الجزء الثانى .

مواد غذائية مساعدة

- **البيتاكاروتين** عنصر غذائى يساعد على الالتئام .
- **فيتامين هـ** عنصر غذائى يساعد على الالتئام ، وعليك أن تسأل الطبيب عن الأغذية التكميلية فى الكميات العلاجية .
- **الزنك** ، عنصر غذائى يساعد على الالتئام ، عليك باستشارة الطبيب بشأن الكميات العلاجية فى الأغذية التكميلية .
- **فيتامين ج** مضاد للأكسدة ويساعد على تكوين الأنسجة .
- **فيتامين ك** ضرورى لتجلط الدم .
- **الحديد** ضرورى لتقوية الجهاز المناعى .
- **البروميلين** يساعد على علاج الأورام .

عصائر مفيدة

- ☐ كرنب ، جزر ، كانتلوب ، بقدونس ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- ☐ كرنب ، فلفل أحمر ، فراولة ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- ☐ ورق لفت أخضر، بروكلى، خس ـ مصادر غنية بفيتامين ك .
- ☐ بقدونس ، كرنب ـ مصادر غنية بالحديد .
- ☐ الأناناس ـ مصدر غنى بالبروميلين إذا كان طازجاً.
- ☐ الثوم ـ مضاد حيوى طبيعى. ويمكن استخدامه بكثرة بعد الجراحة ، ويجب استعماله بطريقة اقتصادية قبل الجراحة لأن الثوم مسيل طبيعى للدم .
- ☐ الزنجبيل ـ عامل طبيعى مضاد للالتهاب . ويستعمل بكثرة بعد الجراحة ويمكن استخدامه باقتصاد قبل الجراحة لأن الزنجبيل مسيل طبيعى للدم .

وصفات عصائر مقترحة / الإعداد للجراحة

مثلج هاواى

½ أناناس غير مقشر

¼ شريحة جذور زنجبيل

١ تفاحة منزوعة البذور

٣ أكواب من الورق سعة ٣ أوقية

تعصر الفاكهه وتصب فى أكواب وتجمد . وهذا العصير مناسب للشخص الذى خرج لتوه من جراحة الأسنان .

عصير الطماطم الحار المثلج

١ طماطم
١ فلفل أحمر
قليل من صلصة فلفل حار
٤ ورقة خس
١ عود بروكلى
عود بقدونس للزينه

تعصر الطماطم والفلفل الأحمر ويضاف صلصة الفلفل الحار ثم يصب فى مكعبات التجميد . يعصر الخس والبروكلى ويصب فى كوب كبير ويضاف إليه مكعبات الطماطم ويزين بالبقدونس .

مشروب الثوم المميز

حزمة بقدونس
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس

يوضع البقدونس فى المطحنة مع الثوم والجزر والكرفس .

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

مبرد " ك "

١ ورقة لفت

١ ساق بروكلى

١ تفاحة حمراء منزوعة البذور

عود بقدونس للزينة

تعصر الخضروات والتفاح ، ثم يصب العصير فى كوب ملىء بالثلج ويزين بالبقدونس .

مشروب مقوى لكرات الدم

١ ورقة لفت

١ ورقة كرنب

حزمة بقدونس

٤ ـ ٥ جزر

توضع الأوراق والبقدونس فى المطحنة مع الجزر . وهذا العصير غنى بفيتامين ج والحديد . يشرب يومياً قبل الجراحة بأسبوع أو أسبوعين .

الجلطة (تخثر الدم) THROMBOSIS

إن الجلطة هى حالة غير عادية تتكون فيها كتلة دموية (جلطة) فى أى وعاء من الأوعية الدموية فى الجسم . وهذا التجلط يمكن أن يتكون بسبب تكون الكولسترول الذى يحوى كتلاً ، تعرف بالتراكمات ، على جدار الأوعية الدموية . وتسبب التراكمات تكْوين سطح خشن يسبب التصاق الصفائح الدموية ، وتكون الكتل الدموية التى تعرف بالجلطة . وقد تسبب الجلطة تدمير الأنسجة بقطع تيار الدم . وإذا أمكن تحريك الجلطة من مكانها فإنها تتحرك إلى أوعية دموية أصغر حيث يمكن أن تغلق الدورة الدموية وتمنعها من الوصول إلى الأعضاء الحيوية ، وتسمى فى هذه الحالة سدادة الوعاء الدموى . وقد تسبب الجلطة الدموية حالات مثل الذبحة الصدرية ، وانسداد فى

الرئة ، وأيضاً التهاب الوريد التخثرى (التهاب فى الوريد مصحوب بتكون الجلطة) .

وحتى فى الأجسام السليمة تظهر أحياناً أماكن خشنة على جدران الأوعية . ويُعتقد أن التجلط الدموى عملية مستمرة داخل الجسد ، ويمكن ضبطه باستمرار عن طريق آليات منع وإذابة الجلطات عبر مواد مضادة للتجلط . وهذه المواد المانعة للتجلط تمنع تحول بروثرومبين - وهو بروتين بلازما الدم - إلى الثرومبين (مادة مخثرة للدم) وهى إنزيم أساسى فى تكوين الجلطات .

نصائح عامة

إذا أصبت بجلطة فلابد من الرعاية الطبية . إن النصائح الغذائية التالية يجب الاهتمام بها للوقاية من تكون جلطات أخرى ، وكما هو معروف فى كل حالة ؛ فإن الوقاية خير من العلاج .

تعديل النظام الغذائى

١ . **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) .

٢ . **تجنب الدهون المشبعة** . إن الدهون المشبعة ذات علاقة وثيقة بعملية تجلط الصفائح الدموية وتأثرها بالثرومبين ، وهى مادة تسبب حدوث الجلطة . إن الدهون تزيد من مستوى البروتين الذى يساعد على تكون الجلطة . وتوجد الدهون المشبعة فى المنتجات الحيوانية مثل اللحم الأحمر ، ومنتجات الألبان ، وفى بعض دهون الخضروات مثل زيت جوز الهند . وعليك بتجنب السمن النباتى ، ونقترح عليك باستعمال الزبد كمجرد مسحه على الخبز . ضع الزبد فى الخلاط وأضف كوبين من الزيت المعصور مثل زيت العصفر أو عباد الشمس واخلطهما وضعهما فى الثلاجة .

٣ . **تجنب السكر** . استخدم المُحليات الطبيعية مثل عسل النحل أو سكر القبقب أو عصير الفواكه المركز ، ولابد من تقليل ما تتناوله من هذه

المُحليات إلى مالا يزيد عن ١٠ ٪ من غذائك . إن السكر مرتبط بتزايد التصاق الصفائح .

٤ . **عليك بتناول الكثير من تلك الأطعمة التى تعمل كمضادات للتجلط التى تشمل الفلفل الحار ، والثوم ، والبصل ، والباذنجان ، وزيت الزيتون، والزنجبيل، والبطيخ ، والأناناس** . إن سمك المياه الباردة وزيوت السمك ، وزيت بذر الكتان (عليك بشراء الزيوت المعبأة فى زجاجات معتمة ومبردة) كلها مصادر جيدة للأحماض الدهنية أوميجا ٣، وهى أيضاً مضادة للتجلط .

مواد غذائية مساعدة

- □ **فيتامين ب ٦** قد يمنع التصاق الصفائح ويقلل مدة التجلط .
- □ **فيتامين جـ** قد يمنع التصاق الصفائح الدموية .
- □ **فيتامين هـ** يمكن أن يمنع التصاق الصفائح الدموية .
- □ **كالسيوم** يمكن أن يمنع التصاق الصفائح الدموية .
- □ **المغنسيوم** يمكن أن يمنع التصاق الصفائح الدموية .
- □ **السلينيوم** يمكن أن يمنع التصاق الصفائح الدموية .
- □ **البروميلين** يمكن أن يمنع التصاق الصفائح الدموية .

عصائر مفيدة

- □ كرنب ، سبانخ ، أوراق لفت ، فلفل أخضر ـ مصادر غنية بفيتامين ب ٦.
- □ كرنب ، بقدونس ، فلفل أخضر ، سبانخ ـ مصادر غنية بفيتامين ج .
- □ سبانخ ، هليون ، جزر ـ مصادر غنية بفيتامين هـ .
- □ كرنب ، بقدونس ، جرجير ، أوراق بنجر ـ مصادر غنية بالكالسيوم .
- □ أوراق بنجر ، سبانخ ، بقدونس ، ثوم ـ مصادر غنية بالماغنسيوم .
- □ لفت ، ثوم ، برتقال ـ مصادر غنية بالسلنيوم .
- □ الأناناس ـ المصدر الوحيد للبروميلين .

وصفات عصائر مقترحة / الجلطة

مشروب البروميلين المميز

½ أناناس غير منزوعة القشرة

قم بوضع الأناناس فى المطحنة .

مشروب فواكه

½ برتقالة منزوعة القشرة
(مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)
½ ثمرة باباى منزوع القشرة
١ ثمرة موز
شرائح برتقال للزينة

ضع البرتقال والباباى فى المطحنة ثم ضع العصير والموز فى خلاط وقم بمزجهم . قم بإضافة شرائح البرتقال للزينة .

عصير الكانتلوب

½ كانتلوب غير منزوع القشور

يقطع الكانتلوب إلى شرائح ويوضع فى المطحنة.

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
½ فلفل أخضر

ضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

مشروب الربيع

حزمة صغيرة من البقدونس
٤ جزر
١ فص ثوم
٢ عود كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة ثم قم بإضافة الجزر والثوم والكرفس .

كوكتيل غنى بالكالسيوم

٣ ورقة كرنب
حزمة صغيرة من البقدونس
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة ثم قم بإضافة الجزر والتفاح .

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل
٤ ـ ٥ جزر
½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

طنين الأذن TINNITUS

طنين الأذن هو حالة سماع أصوات أو طنين فى أحد الأذنين أو كليهما . يحاول الأشخاص ممن يعانون من هذه الأصوات غير المحددة تعديل حركة

رؤوسهم . على سبيل المثال ؛ فإن متلازمة المفصل الفكى - وهى حالة ألم فى الوجه ، وسوء عمل الفك السفلى - يمكن أن تتسبب في حدوث أصوات عند تحريك الفكين وثمة أسباب محتملة لسماع الطنين وتشمل سوء حركة الدم ، والتهاب الأنسجة ، والتعرض للسموم البيئية واستعمال بعض العقاقير . ويشمل العلاج التعامل مع المشاكل الفسيولوجية الضرورية ، وعلاج نقص التغذية وإزالة السموم الضارة .

نصائح عامة

إن أنواعاً كثيرة من العقاقير وخاصة الأسبرين يمكن أن تسبب طنين الأذن . وعلى المريض استشارة الطبيب والصيدلى بشأن أى علاج يتناوله المريض ، ومناقشة استبدال الأدوية . وقد يكون التلوث فى مكان العمل هو المشكلة ، والحل هو الانتقال إلى بيئة أكثر نظافة وأقل سموماً . وإذا كنت تعتقد أن متلازمة المفصل الفكى هى المشكلة فعليك باستشارة طبيب الأسنان لتقييم المشكلة . أما إذا اعتقدت أن التهاب الأنسجة هو المسئول عن حدوث هذا المرض فلابد من استشارة الطبيب . (راجع الالتهاب فى الجزء الثانى)

تعديل النظام الغذائى

١ . **عليك أن تبدأ برنامجك الغذائى بنظام غذائى للتنقية لكى تزيل السموم من الجسد** (راجع صفحة ٣٦٥) .
٢ . **بعد استكمال نظام التنقية عليك أن تتبع النظام الغذائى الأساسى** (راجع صفحة ٣٤٧) . إن تقليل الدهون والكولسترول من خلال هذا النظام قد يزيد من تدفق الدم ويزيد من تغذية منطقة الأذن .
٣ . **عليك بتناول السمك مثل الماكريل والسلمون ثلاث أو أربع مرات أسبوعيا** . فإن الأحماض الدهنية " أوميجا ٣ " فى هذا السمك تحسن من تدفق الدماء إلى الأذن الداخلية .

٤ . **عليك بعلاج الأنيميا إن وجدت** . فإن نقص الحديد وفقر الدم الخبيث يمكن أن يسبب الأصوات والضجيج من الوريد الوداجى (راجع الأنيميا فى الجزء الثانى) .

٥ . **عليك بتقليل كمية السكريات البسيطة بما فيها السكريات الموجودة فى عصير الفاكهة** . إن حالة نقص السكر تزداد سوءاً بتناول السكر ، ويمكن أن تسبب الطنين فى الأذن وفقدان حاسة السمع . (لمزيد من المعلومات عن علاج نقص السكر راجع نقص السكر فى الجزء الثانى) .

مواد غذائية مساعدة

- **الحديد وفيتامين ب١٢ وحامض الفوليك** تعالج الأنيميا . ويجب تناول فيتامين ب١٢ كمكمل حيث إنه لا يمكن الحصول عليه من الخضروات والفاكهة .
- يساعد **الكروم** فى علاج نقص السكر فى الدم عن طريق تنظيم التمثيل الغذائى للسكر وتعد الخميرة مصدراً ممتازاً لهذا العنصر الغذائى .
- نقص **المنجنيز** له علاقة بطنين الأذن .
- **الكولين** (مادة توجد فى الخلايا وتساعد الكبد على أداء وظيفته) ونقصها له صلة بطنين الأذن .

عصائر مفيدة

- البنجر ـ مزيل فعال للسموم .
- كرنب ، بقدونس ـ مصادر غنية بالحديد .
- سبانخ، كرنب، أوراق بنجر، الفلفل الحلو ـ مصادر غنية بحامض الفوليك .
- فلفل أخضر ، تفاح ـ مصادر غنية بالكروم .
- سبانخ ، أوراق لفت ، أوراق بنجر ـ مصادر غنية بالمنجنيز .
- البازلاء الخضراء ـ مصدر غنى بالكولين .

وصفات عصائر مقترحة / طنين الأذن

خليط التفاح

½ برتقالة منزوعة القشرة
(مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)
٢ تفاح أخضر منزوع البذور
١ ثمرة موز ناضجة
١ ملعقة كبيرة خميرة
شريحة برتقال للزينة

يعصر البرتقال والتفاح ، ثم يوضع العصير والموز والخميرة في خلاط ويضرب حتى يصبح ناعماً ويزين بشريحة البرتقال .

مشروب منقي للجسم

½ خيار
١ بنجر
½ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

ضع الخيار والبنجر والتفاح والجزر فى المطحنة .

كوكتيل شيرى للتنقية

¼ شريحة جذر زنجبيل
١ بنجر
½ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

ضع الزنجبيل والبنجر والتفاح فى المطحنة ثم أضف الجزر .

المنشط المعدنى

حزمة صغيرة من البقدونس
٢ ورقة لفت
١ ورقة كرنب
١ - ٥ جزر

قم بتقطيع البقدونس فى ورق اللفت وورق الكرنب وضعه في المطحنة مع الجزر .

عصير البازلاء الثلاثى

حفنة صغيرة من اللوبيا والعدس
٢ جزر
½ كوب بازلاء خضراء
١ طماطم
شرائح جزر للزينة

ضع اللوبيا والعدس فى المطحنة مع الجزر والبازلاء والطماطم ويزين بقطع الجزر .

سلطة والدورف

١ تفاحة خضراء منزوعة البذور
١ ساق كرفس

ضع التفاح والكرفس فى المطحنة .

التهاب القولون بسبب القرحة
ULCERATIVE COLITIS

راجع التهاب القولون .

القرح ULCERS

القرحة الهضمية هي تآكل تسببه العصارات المعدية التى تحتوى على مادة البيسين المهضم ، وهو إنزيم يساعد على تكسير البروتين والعصارة المعدية التى تتكون أساساً من حامض الهيدروكلوريك . وتوجد القرح عادة فى بطانة المعدة أو فى الجزء الأول من " الإثنا عشر " . والمعدة قادرة بطبيعتها على حماية نفسها من عصاراتها ، ولكن عندما يصاب جزء من بطانتها فإن الأحماض والإنزيمات تهضم الأنسجة كما تفعل مع أى قطعة لحم أخرى ؛ وتسبب بذلك ثقباً فى جدار المعدة أو " الإثنا عشر " . وهذه الإصابة يمكن أن تكون نتيجة لعدوى تسببها البكتيريا الحلزونية الموجودة بالمعدة ، أو قد تنتج عن هضم مواد معدنية مثل الكحول أو العقاقير المضادة للالتهاب بما فيها الأسبرين والموترين والإندوسين . ولابد أن تتذكر أنه بينما يساعد العلاج بالعصائر بعض القرح الفردية إلا أنه لا يمكن أن تعالج شخصاً لديه مرض القرح . إن مجرد تحديد وإزالة سبب القرحة سوف ينتج لنا علاجاً دائماً .

نصائح عامة

إن التوتر والضغط لا يسبب القرحة على عكس الاعتقاد الشائع ؛ ولكنه يساعد على تفاقم الحالة . إذا كان الشخص من أولئك الذين ينفسون عن إحباطاتهم على حساب المعدة ؛ فإن أساليب تخفيف التوتر تجعل الشخص يشعر بالراحة أكثر ، وقد يساعد ذلك أيضاً على التئام القرحة بطريقة أسرع .

وإذا نصح الطبيب بتناول مضادات الحموضة فلابد من اتباع كل التوجيهات . إذا تم استخدام هذه الأدوية بطريقة خاطئة فقد تؤدى إلى تكوين حصوات بالكلى والعديد من المشاكل الأخرى .

تعديل النظام الغذائى

١ . **عليك باتباع النظام الغذائى الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) مع الامتناع عن الأطعمة التى تسبب الإزعاج أو القلق** . من الناحية الرسمية كان مرضى القرح يتبعون تلقائياً نظاماً غذائياً رقيقاً ليس حاداً ويكون به نسبة عالية من الحليب ، أما الآن فنحن نعرف أن هذا النظام العليل ليس له تأثير على التئام القرح والقلق ، وأن الحليب فى الحقيقة يجعل القرحة أكثر سوءاً .

٢ . **عليك بتناول الوجبات عالية الألياف** . وعليك باستبدال الخبز الأسمر بالأبيض وتناول أنواعاً من الفواكه والخضروات الطازجة . وهذا قد يساعد على عدم تكرار القرحة .

٣ . **تجنب تناول القهوة** . فلقد أظهرت دراسة حديثة أن القهوة العادية أو القهوة منزوعة الكافيين تسبب أعراضاً مشابهة للقرحة .

٤ . **إذا كان من الضرورى تناول العقاقير المضادة للالتهابات ـ التهاب المفاصل مثلاً أو أى التهابات أخرى ـ فعليك بأن تجعل مشروب الزنجبيل عادة يومية** . فجذور الزنجبيل تساعد فى حماية بطانة المعدة من أى تدمير قد تسببه تلك العقاقير.

٥ . **تناول عصير الكرنب وهو أشهر علاج طبيعى للقرحة** . بعض الناس يجدون هذا العصير مريحاً جداً ، والبعض الأخر يجد أنه يلذع . فإذا عانيت من أى إزعاج فابدأ بتناول كوب واحد فى اليوم حتى تصل إلى الكمية التى ينصح بها وهى ١ بانت (وهو ما يوازى ٠,٤٧ من اللتر) . إن الكرنب الأخضر له تأثير أفضل من الأحمر وطعمه أكثر اعتدالاً .

وطبقاً لما يقوله الدكتور " جارنت تشينى " فإن رؤوس الكرنب الأخضر الطازج هى ما يجب تناوله كعصير . إن طول فترة النقل ، وخاصة فى عدم

وجود الثلج ، قد يؤدى إلى تدمير العامل المعالج . ويجب تناول ١ بانت (٠,٤٧ لتر) كل يوم حتى تلتئم القرحة . ويجب أن يتم تناول العصير على أربع أو خمس مرات فى كل مرة ٦ أو ٨ أوقيات . وتناوله خمس مرات يعتبر أمراً مثالياً : صباحاً مع البسكويت، ومع وجبة الغذاء وبعد الظهر مع البسكويت، ومع وجبة العشاء ، وفى الثامنة أو التاسعة مساءاً مع البسكويت . ولا يجب تناول العصير على معدة فارغة .

إن عصير الكرنب غير المطهى يمكن أن يكون مستساغاً لبعض الناس ، وذلك بإضافة عصير الكرفس الذى يحوى أيضاً أحد عوامل الالتئام . أما عصير الأناناس يعد أحد مكسبات النكهة الهامة .

لا يجب تسخين عصير الكرنب مطلقاً لأن هذا يدمر عامل الالتئام ، ولكن الكرنب المجمد عند درجة صفر يحتفظ بفاعليته المضادة للقرحة الهضمية لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل .

ويمكن إعداد العصير مرة أو مرتين كل يوم ويوضع فى الثلاجة ، ولا يجب الاحتفاظ به كله بسبب الطعم الحاد والرائحة التى تظهر بعد عدة ساعات . ويكون عصير الكرنب فى أفضل حالته عندما يعد طازجاً قبل تناوله مباشرة . (اقرأ وصفة الدكتور " تشينى " لمشروب القرحة صفحة ٣٢٧) .

٦. **عليك بمراجعة حساسيات الطعام** . تقول بعض الدراسات إن القرح المزمنة قد تكون بسبب رد فعل الحساسية . ولابد أن تجرب الوجبات الإسقاطية صفحة ٣٦١ .
٧. **تناول الموز بكثرة** . إن بعض الدراسات قد أظهرت أن الموز يمكن أن يحمى بطانة المعدة من الحامض .
٨. **أضف زبادى اللبن الكامل إلى وجباتك** . لقد ثبت أن زبادى اللبن الكامل يحمى المعدة ضد المنبهات مثل دخان السجائر والكحول .

مواد غذائية مساعدة

□ **البيتاكاروتين** عنصر غذائى يساعد على الالتئام .
□ **فيتامين هـ** عنصر غذائى يساعد على الالتئام . وعليك باستشارة الطبيب عن كمية العلاج فى المواد التكميلية .

□ **الزنك** . عنصر غـذائى يسـاعد علـى الالتئـام .استشـر الطبيـب عـن كميـة العلاج .

□ **فيتامين ج** . إن نقص هذا الفيتامين له علاقة بقرحة المعدة .

عصائر مفيدة

□ كانتلوب ، سبانخ ، جزر ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين .

□ كرنب ، فلفل أحمر ، أوراق كرنب ـ مصادر غنية بفيتامين ج .

□ كرنب ، كرفس ـ مصادر غنية بعامل إلتئام القرحة .

□ جذور زنجبيل ـ تحمى بطانة المعدة من الآثار الجانبية لأى عقار .

وصفات عصائر مقترحة / القرح

مشروب دكتور تشينى للقرحة

½ رأس كرنب أخضر

١ ساق كرفس

½ تفاحة منزوعة البذور

قم بعصر الكرنـب والكـرفس والتفـاح وتناوله من ٢ـ ٣ مرات يومياً حتـى تلتئم القرحة .

مشروب الفواكه

½ برتقالة منزوعة القشرة

(مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)

½ ثمرة باباى منزوع القشرة

١ ثمرة موز

برتقالة مقطعة للزينة

ضع البرتقال والبابـاى فـى المطحنـة ثم ضع العصير والموز فى خـلاط وقـم بمزجهم . قم بإضافة شرائح البرتقال للزينة .

عصير الكانتلوب المتبل

$\frac{1}{4}$ شريحة جذر زنجبيل

$\frac{1}{2}$ كانتلوب غير منزوعة القشور

ضع الزنجبيل فى المطحنة مع الكانتلوب .

شاى الزنجبيل

٢ شريحة جذر زنجبيل

$\frac{1}{4}$ ليمونة

١ بانت (٠,٤٧ لتر) من الماء

١ عود قرفة مطحون

٤ ـ ٥ فص ثوم

جوز الطيب أو حب الهال مطحون

قم بعصر الليمون والزنجبيل ثم ضع العصير فى إناء وأضف الماء والقرفة والثوم . ضعهم على نار هادئة ، ثم قم بإضافة جوز الطيب أو حب الهال .

المهدىء المعالج

١ كيوى صلبة منزوعة القشرة

$\frac{1}{4}$ كانتلوب غير مقشرة

١ ثمرة موز ناضجة

قم بطحن الكيوى والكانتلوب وضع العصير والموز فى خلاط ويضرب حتى يصبح ناعماً . هذا المشروب يحمى ويشفى بطانة المعدة .

المنشط المعدنى

حزمة صغيرة من البقدونس

٢ ورقة لفت

١ ورقة كرنب

٤ ـ ٥ جزر

قم بتقطيع البقدونس فى ورق اللفت وورق الكرنب وضعه في المطحنة مع الجزر .

كريمة الكريز الحلوى والحمضية

١ كوب كريز
٤ أوقيات لبنة

يعصر الكريز ويوضع العصير واللبنة فى خلاط ويضرب حتى يصبح ناعماً.

نقص الوزن UNDERWEIGHT

إن النجاح فى زيادة الوزن يعتمد على السبب فى فقدان الوزن الأولى . فبعض الناس مبرمجين جينياً أن يكونوا نحافاً ، وزيادة وزنهم تعد أمراً صعباً . وبالطريقة الإحصائية فإن الأشخاص ناقصى الوزن (النحاف) يعيشون عمراً أطول ، ويعانون من مشاكل صحية أقل من ذوى الوزن الثقيل . ولكن النحافة بين البالغين الكبار تعتبر انعكاساً لنقص التغذية .

نصائح عامة

إن فقدان الوزن المفاجىء يجب أن يكون محل التقييم المستمر من قبل الطبيب ، أما فقدان الوزن الناتج عن مرض السرطان له اعتبارات خاصة . (راجع السرطان فى الجزء الثانى) . أما فقدان الوزن بسبب انعدام الشهية فهو يشيع بين من يُعَالجون بالعقاقير . وعليك باستشارة الطبيب أو الصيدلى إذا كنت تشك أن هذه مشكلتك . إن التدريبات الرياضية هى أفضل الطرق للشخص النحيف لكى يتخذ شكلاً معيناً . إن العقاقير الترفيهية والكحول يمكن أن يتسببا فى فقدان الوزن ، والامتناع عن تناولها هو الحل الوحيد فى هذه الحالة . فإذا كنت تدخن فلابد أن تقلع عن التدخين ؛ لأن النيكوتين يزيد من معدل الأيض .

تعديل النظام الغذائى

١ . اتبع النظام الغذائى الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) .

٢ . **عليك بزيادة السعرات الحرارية فى غذائك وذلك بإضافة الكربوهيدرات المركبة مثل المكرونة المصنوعة من القمح الأسمر - والبطاطس والموز .** لا تضيف كميات عالية من الدهون لأن هذا سوف يزيد من خطورة ظهور السرطان أو مرض القلب .

٣ . **عليك أن تشرب السعرات بدلاً من أكلها .** جرب المواد البناءة للجسد عالية السرعات فى الصفحة التالية . فمن الأسهل أن تشرب الطعام عن أن تأكله .

٤ . **الامتناع عن المشروبات التى تحتوى على الكافيين ، مثل القهوة والشاى والكولا .** وهذه المشروبات تزيد من معدل الأيض .

مواد غذائية مساعدة

- **الزنك** إن نقص الزنك يسبب فقدان حاسة التذوق التى تساهم فى فقدان الشهية .

عصائر مفيدة

- زنجبيل ، بقدونس ، جزر - مصادر غنية بالزنك .
- الليمون - مثير تقليدى للشهية .
- جزر ، كرنب ، بقدونس - عصائر غنية بالمعادن توفر العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم للتغذية .
- كانتلوب ، أناناس ، عنب - مصادر غنية بالسكر الذى يرفع مستوى السعرات الحرارية .

وصفات عصائر مقترحة / نقص الوزن

عصير الليمون

١ ليمونة صغيرة بعض الماء	ضع الليمون فى المطحنة ثم ضع العصير فى كوب طويل واملأه حتى نهايته بالماء .

عصير الفراولة

١ بانت (٠,٤٧ لتر) فراولة ½ كمثرى غير ناضجة ١ ثمرة موز ناضجة ملعقة طعام من الخميرة	ضع الفراولة والكمثرى فى المطحنة . ضع العصير والموز مع الخميرة فى الخلاط .

كريمة الكريز الحلوى والحمضية

١ كوب كريز ٤ أوقيات لبنة	يعصر الكريز ويوضع العصير واللبنة فى خلاط ويضرب حتى يصبح ناعماً .

العصير الاستوائى

١ ثمرة زهرة الآلام منزوعة القشرة (PASSION FLOWER) ½ ثمرة باباى منزوع القشرة ١ برقوق ١ ثمرة موز شريحة برتقال للزينة	قم بوضع الثمرة والباباى والبرقوق فى المطحنة ، ثم ضع العصير ومعه ثلج فى الخلاط مع الموز ويضرب حتى يصبح مشروباً ناعماً ومثلجاً .قم بتزيينه بشريحة البرتقال .

المنشط المعدنى

حزمة صغيرة من البقدونس
٢ ورقة لفت
١ ورقة كرنب
١ - ٥ جزر

قم بتقطيع البقدونس فى ورق اللفت وورق الكرنب وضعه في المطحنة مع الجزر .

مشروب الفواكه الحمراء

عنقود متوسط من العنب الأحمر
½ كوب كريز
½ كوب عنب برى
عنقود من أى نوع من العنب

قم بعصر العنب والكريز والعنب البرى . ضع العصير فى كوب به ثلج مجروش . ضع بعض العنب فوق العصير وتناوله بالملعقة .

خليط العنب البرى

١ بانت (٠,٤٧ لتر) من العنب البرى
١ ثمرة موز ناضجة
٢ ملعقة طعام مسحوق بروتين

قم بعصر العنب البرى وضع العصير والموز والمسحوق فى خلاط ويضرب حتى يصبح ناعماً .

زنجبيل مطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل

٤ ـ ٥ جزر

½ تفاحة منزوعة البذور

ضع الزنجبيل فى المطحنة ثم أضف الجزر والتفاح .

التهاب المسالك البولية
URINARY TRACT INFECTION

راجع التهاب المثانة .

التهاب المهبل VAGINITIS

راجع داء الكانديدا.

دوالى الأوردة VARICOSE VEINS

إن دوالى الأوردة هى عبارة عن أوردة متسعة ومتضخمة ، وفى بعض الحالات ملتوية . وعادة تنتج هذه الحالة عن فشل فى وظائف الصمامات داخل الأوردة . وعندما لا يعمل الصمام يركد الدم ويتراكم فى الأوردة ويضخمها ويسبب الدوالى . وأشهر مناطق هذا المرض هى الأوردة السطحية للسيقان تحت الجلد مباشرة ؛ لأن تلك الأوردة السطحية سهلة الإصابة ، وقد تنزف هذه الأوردة دماً فى الأنسجة المحيطة وتسبب جلطات دموية وتورماً وتكون القرح فى الجزء الأسفل من الساق . والأعراض الأكثر شيوعاً تشمل الألم المستمر والشعور بالثقل فى السيقان .

ومرض البواسير هو دوالى الأوردة فى الشرج أو المستقيم . وتشمل أعراض هذا المرض حكة فى المستقيم وألماً وظهور دم فى البراز ، ويتسبب مرض البواسير وعدم التغذية المناسبة فى الإصابة بالإمساك .

نصائح عامة

من أجل أن نقلل الضغط على صمامات الأوردة فى السيقان لابد من تجنب الوقوف لفترة طويلة فى مكان واحد . وإذا كانت وظيفتك تستدعى ضغطاً كبيراً على الساق ، أو إذا كنت حاملاً فإنه يجب عليك أن ترتدى جوارب مساندة . وعليك بالتدريب الرياضى المنتظم وتخفيض الوزن إذا كان الأمر ضرورياً . وإذا كنت تعانى من البواسير فإن تغيير النظام الغذائى هو أفضل علاج .

تعديل النظام الغذائى

١ . **اتبع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢ . **عليك باتباع نظام غذائى عالى الألياف** . وهذا النظام يساعد فى تقليل التقلص أثناء الحركة الدودية فى الأمعاء .
٣ . **تناول المزيد من الزنجبيل والثوم والبصل** . تساعد هذه الأطعمة على هضم الألياف التى تحيط بدوالى الأوردة . أما المصابون بدوالى الأوردة ؛ فتقلل لديهم القدرة على تكسير هذه المادة .

مواد غذائية مساعدة

□ يساعد **البروميلين** على تنشيط العامل الذى يكسر الألياف ، وكذلك يمنع تكون الجلطات الدموية .
□ **الأنثوسيانين والبروأنثوسيانيدات** . وهى أصباغ توجد فى العنب البرى داكن اللون . وقد تساعد هذه المواد على تقوية جدار الأوردة ، وتزيد من تقوية نشاط عضلات الأوردة .
□ **البيتاكاروتين** . هو عنصر غذائى يساعد على الالتئام .

- ☐ **فيتامين هـ** عنصر مساعد على الالتئام . استشر الطبيب حول الكميات العلاجية للمكملات الغذائية .
- ☐ **الزنك** عنصر يساعد على الالتئام . استشر الطبيب حول الكميات العلاجية للمكملات الغذائية .

عصائر مفيدة

- ☐ الأناناس ـ مصدر غنى بالبروميلين .
- ☐ كريز ، عنب برى ، توت أسود ـ مصادر غنية بالأنثوسياثين والبروأنثوسيانيدات .
- ☐ كرنب، بقدونس ، كرنب أخضر ـ مصادر غنية بالبيتاكاروتين .
- ☐ ثوم ، بصل ـ مصادر لعوامل مضادة للتجلط .
- ☐ الزنجبيل ـ له خواص مضادة للالتهاب والتجلط .
- ☐ الكانتلوب ـ مصدر غنى بالبيتاكاروتين وعامل مضاد للتجلط .

وصفات عصائر مقترحة / دوالى الأوردة

عصير الثوم

حزمة صغيرة من البقدونس
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر
٢ ساق كرفس

ضع البقدونس فى المطحنة مع الثوم ثم أضف الجزر والكرفس .

مشروب الكريز

١ كوب كريز

$\frac{1}{4}$ ليمونة

١ عنقود متوسط عنب أخضر

شرائح ليمون للزينة

قم بعصر الكريز والليمون والعنب ثم ضع العصير فى كوب ملىء بالثلج المطحون وقم بتزيينه بشريحة الليمون .

عصير الكانتلوب

$\frac{1}{4}$ كانتلوب غير منزوع القشرة

قم بتقطيع الكانتلوب إلى شرائح ثم ضعها فى المطحنة.

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر ثم الكرفس .

مشروب غنى بالكالسيوم

٣ ورقة كرنب

حزمة صغيرة من البقدونس

٤ ـ ٥ جزر

ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة ثم قم بإضافة الجزر .

مشروب مورين المنشط

¼ أناناس غير منزوع القشرة
½ تفاحة منزوعة البذور
¼ شريحة جذر الزنجبيل

ضع الأناناس فى المطحنة ثم قم بإضافة التفاح والزنجبيل .

مشروب للالتئام

١ كيوى صلبة منزوعة القشرة
¼ كانتلوب مقشرة
١ ثمرة موز ناضجة

يطحن الكيوى مع الكانتلوب، ويوضع العصير والموز فى خلاط، ويضرب حتى يصبح ناعماً هذا المشروب يحمى ويشفى بطانة المعدة .

سلطة خفيفة

١ ورقة كرنب
١ ورقة لفت
حزمة سبانخ
٢ طماطم
١ طماطم صغيرة للزينة

ضع ورق الكرنب وورق اللفت والسبانخ والطماطم فى المطحنة وقم بتزيينها بالطماطم الصغيرة .

احتباس الماء فى الجسم WATER RETENTION

يعانى معظم النساء والرجال كبار السن من وقت لآخر من احتباس الماء فى الجسم أو الاستسقاء . إن الاستسقاء هو تجمع الماء فى الأنسجة . وعلى الرغم من أن هذا يحدث غالباً فى اليدين والأقدام ؛ إلا أنه قد يحدث فى أى جزء

آخر من الجسد . إن مرض احتباس الماء في الجسم قد يكون له العديد من الأسباب منها حبوب منع الحمل وأعراض ما قبل الطمث ، والحمل وأمراض الكلى وحساسيات الأطعمة . وقد يساعد مدر البول الطبيعي على فقدان الماء ويقلل من التورم .

تحذير : لابد من الحذر عند تناول هذه العقاقير لعلاج حالات الاستسقاء . إن تورم الكاحل بصفة خاصة يكون مؤشراً على مرض القلب ، ويجب علاجه فوراً تحت إشراف الطبيب . إذا كان لديك أى استفسار عن مدى خطورة الحالة فلابد من الاتصال بالطبيب، فإذا وصف لك الطبيب مدراً للبول فلابد من التأكد من الطبيب أو من الصيدلى لمعرفة إذا ما كان العلاج الذى تتناوله خالياً من البوتاسيوم أم لا . إن المرضى الذين يتناولون دواء مدر البول الخالى من البوتاسيوم يجب أن يتجنبوا المكملات الغذائية التى بها البوتاسيوم ، أو الأغذية عالية البوتاسيوم . أما المرضى الذين يُعَالجون بمدر البول الذى به بوتاسيوم فإن عليهم بتناول أغذية عالية البوتاسيوم .

تعديل النظام الغذائى

١ . **اتبع النظام الغذائى الأساسى** . (راجع صفحة ٣٤٧) .
٢ . **يجب تقليل نسبة الملح فى الغذاء** . وهذا يَسْهُل عمله عن طريق تقليل استخدام ملح المائدة لتحسين مذاق الأكل ، كما يجب تجنب الوجبات الخفيفة . استخدم الليمون عند الطهى لتحسين المزاق دون استعمال الملح . لا تشتر الوجبات التى يكتب عليها " ملح كثير " ولكن عليك بشراء الخبز الأسمر الخالى من الملح. أما الحوامل فلا يجب عليهم تقليل نسبة الملح فى الغذاء ، فالوجبات منخفضة الصوديوم لها علاقة بمشاكل الحمل .
٣ . **قلل أو امتنع تماماً عن تناول السكر الأبيض** . لقد أظهرت الدراسة أن السكروز له علاقة مباشرة بحالات احتباس الصوديوم الزائد .
٤ . **عليك أن تأخذ فى اعتبارك احتمال وجود حساسية** . إن احتباس الماء حول العيون بوجه خاص يمكن أن يكون مؤثراً على عدم تحمل الغذاء (راجع الحساسية فى الجزء الثانى) .

٥ . **تناول كثيراً من الأطعمة المدرة للبول مثل الخرشوف والكانتلوب والبطيخ والثوم والشبت .**

مواد غذائية مساعدة

□ **البوتاسيوم** يمكن زيادة استهلاك البوتاسيوم عن طريق تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم إذا كنت تتناول مدرات البول التى بها البوتاسيوم . وهذا المعدن يساعد على مواجهة آثار الصوديوم فى احتباس الماء . أما المرضى الذين يتناولون مدرات البول الخالية من البوتاسيوم فإنهم يجب أن يتجنبوا تناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم والمكملات الغذائية للبوتاسيوم .

□ **الماغنسيوم** . يفقد نتيجة لتناول حبوب مدرة للبول ، ويجب أن يستبدل .

□ **فيتامين ب٦** إن نقص هذا الفيتامين قد يقلل القدرة الكلية على إفراز الصوديوم .

عصائر مفيدة

بقدونس، بنجر سويسرى، سبانخ، بروكلى ، كرنب ، جزر ، كرفس ـ مصادر غنية بالبوتاسيوم .

□ كرنب ملفوف ، بقدونس ، ثوم ـ مصادر غنية بالماغنسيوم .

□ كرنب ، سبانخ ، أوراق لفت ، الفلفل الحلو ـ مصادر غنية بفيتامين ب٦ .

□ بطيخ ، خيار ، عنب ، خس، كانتلوب ـ مدرات تقليدية للبول.

□ ثوم ـ علاج تقليدى لاحتباس الماء فى الجسم .

وصفات عصائر مقترحة / احتباس الماء فى الجسم

مشروب الخيار المهدىء

١ طماطم
١ خيار
٢ ساق كرفس
بقدونس للزينة

قم بعصر الطماطم وضع العصير فى الفريزر ليتجمد فى شكل مكعبات، ثم قم بعصر الخيار والكرفس وضعهم فى كوب ثم أضف مكعبات الطماطم وقم بتزيينها بالبقدونس .

مشروب الصيف الخفيف

١ برتقالة مقشرة (مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)
١ عنقود متوسط من العنب الأخضر
٢ كوب من قطع البطيخ
عود نعناع للزينة

ضع البرتقال والعنب والبطيخ فى المطحنة ثم ضع العصير فى كوب كبير به ثلج مطحون وقم بتزيينه بعود النعناع .

مدرات البول الشعبية

٢ تفاحة كبيرة منزوعة البذور
$\frac{1}{2}$ ملعقة طعام عصير الفجل الحار

قم بعصر التفاح وأخلطه بالفجل الحار وتناوله ثلاث مرات يومياً .

مشروب البوتاسيوم الحلو

$\frac{1}{4}$ كانتلوب
١ ثمرة موز

قم بعصر الكانتلوب وضعه مع الموز فى الخلاط حتى يذوب .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس

حزمة صغيرة من السبانخ

٤ ـ ٥ جزر

٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر و الكرفس .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى

١ فص ثوم

٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم

٢ عود كرفس

½ فلفل أخضر

ضع الكرنب والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

عصير الفراولة

١ بانت (٠,٤٧ لتر) فراولة

½ كمثرى غير ناضجة

١ ثمرة موز ناضجة

ملعقة طعام من الخميرة

ضع الفراولة والكمثرى فى المطحنة ثم ضع العصير والموز مع الخميرة فى الخلاط .

مشروب منقى للجسم

½ خيار
١ بنجر
½ تفاحة منزوعة البذور
٤ جزر

ضع الخيار والبنجر والتفاح والجزر في المطحنة .

مشاكل الوزن WEIGHT PROBLEMS

راجع ازدياد الوزن / السمنة ، انخفاض الوزن .

علاج الجروح WOUND HEALING

راجع الإعداد للجراحة .

الإصابة بالفطريات YEAST INFECTION

راجع داء الكانديدا .

الجزء الثالث

أنظمة غذائية

مقدمة

إن الطعام الذى تتناوله عندما تكون مريضاً لا يمكن أن يكون حيادياً ، فهو إما يساعد على شفائك أو يعوق شفاءك ، ونفس الشيء عندما تكون سليماً ، فيمكن للغذاء أن يساعد جسدك فى أن يظل قوياً أو يتركك معرضاً لأى عدوى أو اضطراب صحى . والعديد من الأغذية فى هذا القسم تناسب الاستخدام اليومى ، وعليك أن توائم بينها بإضافة العصائر التى سبق أن أوصينا بها فى بعض أقسام الجزء الثانى . وسوف يكون برنامجاً شخصياً يقوى صحتك عندما تكون مريضا ، ويساعدك فى الحفاظ على صحتك . وقليل من الأغذية وضعت كى تستخدم لفترة قصيرة فقط مثل صيام العصائر (راجع صفحة ٣٦٧) والوجبات الإسقاطية (راجع صفحة ٣٦١) . ونظم الأغذية هذه يمكن استخدامها لتطهير الجسم من السموم ولمعرفة حساسيات الأطعمة ، ولمساعدتك فى التخلص من الوزن الزائد، ولتقوية جهاز المناعة لديك فى أوقات المرض .

تذكر دائماً أن نظم التغذية هذه يقصد بها تكميل ما يوصى به الطبيب ، ولا يجب مطلقاً استخدامها بديلاً عن الرعاية الصحية . وعليك أن تستشير الطبيب قبل أن تبدأ فى أى نظام غذائى جديد .

أنظمة غذائية للاستخدام اليومي

النظام الغذائى الأساسى

لقد تم وضع هذا النظام للاستخدام اليومى فى حالتى الصحة والمرض . بالرجوع إلى النصائح فى الجزء الثانى سوف تكون قادراً على وضع نظام غذائى يلبى احتياجاتك . عليك أن تكتب العصائر الموصى بها فى الجزء الثانى فى الفراغات الموجودة فى هذه الخطة الغذائية . ولابد أن تكون مدركاً أن الرقم الصغير فى الوجبات الموصيِ بها هى من أجل النساء ، أما الرقم الأكبر فهو للرجال . وإذا وجدت نقصاً فى وزنك فعليك أن تضيف وجبات أكثر أو تزيد من حجم كل وجبة .

قائمة طعام مقترحة

الإفطار

عصير : ____________

تناول حبوب غلال ساخنة مع حليب منزوع الدسم

خبز محمص (توست) من حبوب كاملة

شاى

وجبة خفيفة وسط النهار

عصير : ____________

زبدة فول على بسكويت من القمح الكامل

الغداء	وجبة خفيفة بعد الظهر
عصير : ————————	عصير : ————————
سلطة خضروات	شرائح تفاح
شوربة فاصوليا أو بازلاء	
ساندوتش	

العشاء	وجبة مسائية خفيفة
عصير : ————————	عصير : ————————
سلطة خضراء	لبن رائب
قطعة من اللحم أو الدجاج	
أو السمك محمرة مع خضروات	
بطاطس مشوية	
رغيف خبز أسمر	

دليل النظام الغذائى الأساسى

سوف تجد فيما يلى قائمة بمجموعات الطعام التى تكون الغذاء الرئيسى . ولقد حددنا فى كل مجموعة تلك الأطعمة التى يجب تناولها فى هذا النظام ، والتى يجب تجنبها أيضاً .

□ **الحبوب ، البقول ، الخبز ، البطاطس** (من ٢ ـ ٥ مقادير فى الوجبة).

أطعمة يجب تناولها : كل أنواع الحبوب الكاملة مثل حبوب القمح الكاملة ،والذرة،ونبات الشوفان ، والحنطة السوداء ، والأرز البنى ، وبذور القمح والنخالة ، والبطاطس المشوية ، وشرائح من خبز الحبوب قليلة الدهون ، والبسكويت ، والمكرونة والفشار الخالى من الزيوت .

أطعمة يجب تجنبها : الخبز أو البسكويت المصنوع من الدقيق الابيض ، والحبوب المنقاة أو المحلاة بالسكر، والبطاطس المحمرة أو الشيبسى من البطاطس والقمح ، والفشار بالدهون، والكعك والمخبوزات أو الكعك المحلى والذى به دهون . المكرونة من الدقيق الأبيض .

□ **الفاصوليا** (من ٣ ـ ٥ كوب كل أسبوع . أما النباتيون فيجب أن يتناولوا من ٢ إلى ٣ أكواب يومياً) .
أطعمة يجب تناولها : كل أنواع الجوز والفول وزبدة الجوز .
أطعمة يجب تجنبها : زبدة الفول السودانى مع الزيت والسكر أو البندق المحمر فى الزيت أو الملح .

□ **المكسرات والبذور** (من ١ ـ ٢ مقدار أسبوعياً)
أطعمة يجب تناولها : كل أنواع المكسرات والبذور وزبدة الجوز .
أطعمة يجب تجنبها : زبدة الفول السوداني مع الدهون والسكر والبندق المحمر في الزيت أو الملح .

□ **الخضروات** : (من ٤ ـ ٨ مقادير كل يوم) تناول فى كل مرة ما يساوى ½ كوب خضار أو ٦ أوقيات عصير . على الأقل ٨ أكواب من السوائل يجب تناولها يومياً .
اطعمة يجب تناولها : كل الخضروات الطازجة غير المطهية أو المبخرة قليلاً وعصير الخضروات الطازجة .
أطعمة يجب تجنبها :الخضروات المعلبة ، وعصائر الخضروات المعلبة ، والخضروات المقلية .

□ **الفواكه** : (من ٣ ـ ٥ مقادير فى اليوم)
المقدار من الفاكهة يساوى ½ كوب من نوع الفاكهة أو ٦ أوقيات عصير . يجب تناول ٨ أكواب من السوائل على الأقل يومياً .
أطعمة يجب تناولها : كل الفواكه الطازجة المطهية أو غير المطهية ، وكل عصائر الفواكه .
أطعمة يجب تجنبها : الفاكهة المعلبة والمُحلاة ، وكل العصائر المعلبة أو المجمدة .

□ **منتجات الالبان** (حسب الرغبة)

أطعمة يجب تناولها كل منتجات الألبان قليلة الدسم ، والحليب منزوع الدسم ، والزبادى خالى الدسم .

أطعمة يجب تجنبها: الحليب كامل الدسم ، والزبادى المُحلى ، والآيس كريم ، والقشدة المحمضة .

□ **اللحوم** (٣ أوقيات فى اليوم مرة أو مرتين فى الأسبوع ولا يزيد عن ذلك)

الدجاج : (٣ - ٤ أوقيات فى اليوم) **أو أكلات بحرية** (٦ أوقيات فى اليوم)

أطعمة يجب تناولها : اللحوم الحمراء - الدجاج منزوع الجلد (لحم أبيض) وكل الأسماك والمحار .

أطعمة يجب تجنبها : اللحوم المعلبة والنقانق والسجق ، واللحوم المشوية على الفحم والدجاج المحمر وجلد الدجاج والأطعمة البحرية المقلية .

□ **الجبن** (١ - ٢ أوقية فى اليوم فقط) .

أطعمة يجب تناولها : الجبن قليل أو خالى الدسم ، وجبن الحلوم قليل الدسم .

أطعمة يجب تجنبها : كل الجبن المصنعة من الحليب الكامل أو جبن الحلوم كامل الدسم .

□ **الدهون** : (من ٤- ٧ ملعقة شاى فى اليوم)

أطعمة يجب تناولها : زيت نباتى بارد ، وزيت العصفر عالى الأوليك ، وزيت الزيتون ،وزيت بذر الكتان ، ومحسنات السلطة ، والمايونيز المصنوع من الزيوت السابقة.

أطعمة يجب تجنبها : السمن الصناعى ، والزبدة النباتي، والزيوت الاستوائية، وكل الدهون الحيوانية .

□ **متفرقات**

أطعمة يجب تناولها : كل أنواع شاى الأعشاب ، والشاى الأخضر والأسود (الخالى من الكافيين) ، والثوم ، والزنجبيل ، والفلفل ، وكل منتجات صلصة الصويا قليلة الملح ، والمربات قليلة السكر ، والجيلى بكميات قليلة .

أطعمة يجب تجنبها : القهوة ، والمشروبات الغازية ، ومشروبات الفاكهة المركزة، والحلوى ، والملح .

النظام الغذائي الخاص بالخلل في الأيض السكرى

إن تغير النظام الغذائى الأساسى ينخفض فى السكريات البسيطة ويعلو فى الكربوهيدرات المعقدة . وتناول الطعام بهذه الطريقة سوف يساعد على الإبطاء فى إطلاق السكر فى مجرى الدم ، ويحافظ على مستويات الجلوكوز فى الدم متساوية ، ويساعد على انخفاض الدهون فى الدم أيضاً. وهذا فى غاية الأهمية لمرضى السكر وحالات نقص السكر فى الدم، وفى هذا النظام الغذائى لا يجب مطلقاً أن نتناول عصائر الفواكه كاملة أو نشربها على معدة فارغة لأن هذا يمكن أن يسبب ارتفاعاً فجائياً فى مستوى سكر الدم .

تحذير : إذا كنت مريضاً بالسكر وتعالج الآن فلابد من استشارة الطبيب قبل أى تغيير فى نظامك الغذائى . فهذه القائمة المقصود منها الإرشاد فقط وليس المقصود أن تحل محل النظام الذى وضعه لك الطبيب .

قائمة طعام مقترحة

الإفطار

عصير : ————————

حبوب غلال باردة

وجبة خفيفة وسط النهار

عصير : ————————

بسكويت من قمح كامل

مع حليب منزوع الدسم .
قطعة خبز محمص من حبوب كاملة
مع ٢ ملعقة شاى من الزبد
شاى أعشاب

الغداء

عصير : ____________

خبز من قمح بيتا الكامل الغنى بالألياف مع سويداء القمحة وسلطة خضراء مع الطماطم .
ملعقة كبيرة من محسنات السلطة

وجبة خفيفة بعد الظهر

عصير : ____________

زبادى قليل الدسم

العشاء

عصير : ____________

مكرونة مع صلصة محار
خضروات مبخرة
ورغيف من الحبوب الكاملة مع
١ ملعقة شاى من الزبد
سلطة خضراء بدون محسنات دهنية

وجبة مسائية خفيفة

عصير : ____________

٣ أكواب فشار بدون زيت

دليل النظام الغذائى للخلل فى الأيض السكرى

سوف تجد فيما يلى قائمة بمجموعة من الأطعمة التى تسبب الخلل الغذائى فى الأيض السكرى . ولقد حددنا فى كل مجموعة ـ الحبوب والبقول ،والخبز والبطاطس مثلاً ـ تلك الأطعمة التى يجب تناولها لمعالجة الخلل الذى يحدث فى هذا النظام الغذائى ، وكذلك الأطعمة التى يجب تجنبها .

□ **الحبوب والبقول والخبز والبطاطس** (من ٣ ـ ٦ مقادير فى الوجبة) .

أطعمة يجب تناولها : كل الحبوب الكاملة من القمح الكامل والذرة والشوفان والحنطة السوداء والأرز البنى ، وبذور القمح ، والنخالة ، والبطاطس المشوية ، وشرائح من خبز الحبوب قليلة الدهون ، والبسكويت ، والمكرونة من القمح الكامل ، والفشار الخالى من الزيوت .

أطعمة يجب تجنبها : الخبز والبسكويت من الدقيق الأبيض ، والحبوب المنقاة أو المحلاة بالسكر ، والبطاطس المحمرة والشيبسى من البطاطس والقمح أو الفشار بالدهون أو الكعك، والمخبوزات أو الكعك المُحلى والذى به دهون ، وكل أنواع المكرونة من الدقيق الابيض .

□ **الفاصوليا** : (من ٥ ـ ٧ أكواب فى الأسبوع . أما النباتيون فيتناولون من ٢ ـ ٣ كوب يومياً) .

أطعمة يجب تناولها : البقول (مثل الفاصوليا واللوبيا والعدس) ، براعم النباتات ، وكل منتجات الصويا (مثل جريش الصويا وعصيرها وفول الصويا المجمد) .

أطعمة يجب تجنبها : الفاصوليا التى يعاد تحميرها فى الوجبات السريعة ذات الدهون ، ويجب الفحص قبل الطلب .

□ **المكسرات والبذور** (من ١ ـ ٢ مقدار كل أسبوع)

أطعمة يجب تناولها : كل أنواع المكسرات والبذور وزبدة الجوز .

أطعمة يجب تجنبها : زبدة الفول السودانى مع الدهون والسكر والبندق المحمر فى الزيت أو المملح .

□ **الخضروات** (من ٥ ـ ٩ مقادير يومياً)

مقدار الخضروات يساوى ½ كوب من نوع الخضار أو ٦ أوقيات عصير . وعلى الأقل ٨ أكواب من السوائل يجب تناولها يومياً .

أطعمة يجب تناولها : كل أنواع الخضروات الطازجة غير المطهوة أو المبخرة أو المسلوقة قليلاً.

عصائر الخضروات الطازجة . تناول عصير الجزر مع الوجبات فقط .

أطعمة يجب تجنبها : الخضروات المعلبة وعصائر الخضروات المعلبة والخضروات المقلية.

□ **الفاكهة** : (١ ـ ٣ مقادير فى الأسبوع)

المقدار من الفاكهة يساوى ½ كوب من نوع الفاكهة من المنتج أو ٦ أوقيات عصير . يجب تناول ٨ أكواب من السوائل على الأقل فى اليوم .

أطعمة يجب تناولها : كل أنواع الفاكهة الطازجة أو المطهوة وتؤكل بكاملها . تخفف كل عصائر الفواكه الطازجة بالماء وتشرب مع الوجبات .

أطعمة يجب تجنبها : الفواكه المعلبة والمُحلاه ، والعصائر المعلبة أو المجمدة ، والشربات ، والمربى ، والجيلى ، والعسل ، والسكر الأبيض ، وكل مصادر السكر المركز .

□ **منتجات الالبان** (حسب الرغبة) .

أطعمة يجب تناولها : منتجات الألبان قليلة الدسم ، والحليب منزوع الدسم ، والزبادى خالى الدسم .

أطعمة يجب تجنبها : الحليب كامل الدسم ، والزبادى المُحلى ، والآيس كريم والقشدة المحمضة .

□ **اللحوم** (٣ أوقيات فى اليوم مرة أو مرتين فى الأسبوع فقط) .

الدجاج : (٣ ـ ٤ أوقيات فى اليوم) أو أكلات بحرية (٦ أوقيات فى اليوم)

أطعمة يجب تناولها : اللحوم الحمراء ، والدجاج منزوع الجلد (لحم أبيض) ، وكل أنواع السمك والمحار .

أطعمة يجب تجنبها : اللحوم المعلبة واللانشون ، والنقانق ، والسجق واللحوم المشوية على الفحم ، والدجاج المحمر ، وجلد الدجاج وكل الأطعمة البحرية المقلية .

□ **الجبن** : (من ١ ـ ٢ أوقية فى اليوم فقط) .

أطعمة يجب تناولها : الجبن قليل أو خالى الدسم ، وجبن الحلوم قليل الدسم .

أطعمة يجب تجنبها : كل أنواع الجبن من الحليب الكامل الدسم ، وكذلك الجبن الحلوم الكامل الدسم .

□ **الدهون** : (٤ ـ ٧ ملعقة شاى فى اليوم)

أطعمة يجب تناولها : زيت نباتى بارد ، وزيت العصفر عالى الأوليك ، وزيت بذر الكتان ، ومحسنات السلطة ، والمايونيز المصنوع من الزيوت السابقة .

أطعمة يجب تجنبها : السمن الصناعى ، والزبد النباتي ، والزيوت الاستوائية ، وكل الدهون الحيوانية .

□ **متفرقات**

أطعمة يجب تناولها : كل أنواع شاى الأعشاب ، والماء ، والشاى الأخضر والأسود (الخالى من الكافين) ، والثوم ، والزنجبيل ، والفلفل ، وكل منتجات الصويا بما فيها عصير الصويا وجريش الصويا .

أطعمة يجب تجنبها : القهوة والمشروبات الغازية ومشروبات الفواكه المركزة والحلويات .

أنظمة غذائية لذوى الاحتياجات الخاصة

النظام الغذائى المقوى للمناعة

لقد تم وضع النظام الغذائى المقوى للمناعة من أجل تقوية جهاز المناعة فى جسدك عندما تتعرض لأى هجوم . فإذا وجدت نفسك لا تستطيع تناول أطعمة جافة فلابد أن تضيف أحد المشروبات عالية البروتين لتعويض البروتين الذى فقدته أثناء المرض . ويجب تناول على الأقل ثمانية أكواب من السوائل أثناء اليوم مثل الماء أو الحساء . إن السكر بكل أنواعه يضعف الجهاز المناعى ، ولذلك يجب الإمتناع عن تناول كل الحلويات .

قائمة طعام مقترحة

الإفطار	وجبة خفيفة وسط النهار
عصير : ـــــــــــــــ	عصير : ـــــــــــــــ
فاكهة مطهية أو غير مطهية غير محلاة	بسكويت من حبوب كاملة قليلة الدهون
حبوب أو بقول كاملة مع حليب خالى الدسم	

قطعة من الخبز الأسمر
شاى أخضر

الغداء	**وجبة خفيفة بعد الظهر**
عصير : ــــــــــــ	عصير : ــــــــــــ
سلطة من الأوراق الخضراء ذات الألياف مزينة بالثوم أو شوربة .	زبادى
ساندوتش	
شاى عشبى	

العشاء	**وجبة مسائية خفيفة**
عصير : ــــــــــــ	عصير : ــــــــــــ
أسماك المياه الباردة المشوية	
خضروات مبخرة	
أرز بنى	

دليل النظام الغذائى المقوى للمناعة

سوف تجد لاحقاً قائمة بمجموعات الطعام الذى يكون الغذاء المقوى للمناعة ، وقد حددنا لكل مجموعة ـ الحبوب والبقول والخبز والبطاطس مثلاً ـ تلك الأطعمة التى ينصح بتناولها فى هذا النظام الغذائى ، وتلك الأطعمة التى يجب تجنبها .

□ **الحبوب والبقول والخبز والبطاطس** . (٢ ـ ٥ مقادير كل وجبة) .

أطعمة يجب تناولها : الحبوب الكاملة مثل الدقيق الأسمر والذرة والشوفان والحنطة السوداء والأرز البنى وبذور القمح والنخالة والبطاطس المشوية وشرائح من خبز الحبوب قليلة الدهون والبسكويت . والمكرونة المصنوعة من القمح الكامل والفشار الخالى من الزيت .

أطعمة يجب تجنبها : الخبز أو البسكويت المصنوع من الدقيق الأبيض ، والحبوب المنقاة أو المحلاة بالسكر ، والبطاطس المحمرة وشيبسى البطاطس أو الفشار الدهنى والكعك والمخبوزات والكعك المُحلى والذى به دهون ، والمكرونة من الدقيق الأبيض .

□ **الفاصوليا** (٣ ـ ٥ كوب فى الأسبوع ، وعلى النباتيين تناول ٢ ـ ٣ أكواب يومياً).

أطعمة يجب تناولها :البقوليات (مثل الفاصوليا واللوبيا والعدس) وبراعم النباتات ، وكل منتجات الصويا .

أطعمة يجب تجنبها : الفاصوليا التى يعاد تحميرها بالدهون في الوجبات السريعة .

□ **المكسرات والبذور** : (١ ـ ٢ مقدار فى اليوم) .

أطعمة يجب تناولها : كل أنواع المكسرات والبذور وزبدة الجوز .

أطعمة يجب تجنبها : زبدة الفول السودانى مع الدهون أو السكر .

□ **الخضروات** : (٤ ـ ٨ مقادير يومياً)

المقدار من الخضروات يساوى ½ كوب من نوع الخضار أو ٦ أوقيات عصير . تناول ٨ أكواب من السوائل كحد أدنى فى اليوم .

أطعمة يجب تناولها : كل الخضروات الطازجة دون طهى أو مبخرة قليلاً والعصائر مع التركيز على الكرنب والجزر واللفت والفلفل والملفوف والثوم .

أطعمة يجب تجنبها : الخضروات والعصائر المعلبة ، والخضروات المقلية .

□ **الفاكهة** : (٢ ـ ٤ مقادير فى الأسبوع) .

المقدار من الفاكهة يساوى ½ كوب من نوع الفاكهة أو ٦ أوقيات عصير ، وعلى الأقل تناول ٨ أكواب سوائل كل يوم .

أطعمة يجب تناولها : كل الفواكه الطازجة أو العصائر مع التركيز على التفاح والأناناس والعنب البرى والعنب .

أطعمـة يجـب تجنبهـا : الفواكـه المعلبـة والمُحـلاة ، والعصـائر المعلبـة أو المجمدة .

□ **منتجات الألبان** : (حسب الرغبة) .

أطعمة يجب تناولها : منتجات الألبـان قليلـة الدسـم ، والحليـب منـزوع الدسم والزبادى الخالى من الدسم .

أطعمة يجب تجنبها : الحليب كامل الدسم والزبادى المُحلى والآيس كريم والقشدة المحمضة .

□ **اللحـوم** (لا يجـب تناولهـا) ، **الـدجاج** (٣ ـ ٤ أوقيـات فـى اليـوم) أو **أكلات بحرية** (٦ أوقيات فى اليوم) .

أطعمة يجب تناولها : دجـاج منـزوع الجلـد والأسمـاك والمحـار وخاصـة سمك الماء البارد مثل الماكريل والسلمون .

أطعمة يجب تجنبها : جميع اللحوم الحمراء واللحـوم المعلبـة ، والنقـانق والدجاج المقلى وجلود الدجاج وكل الأكلات البحرية المقلية .

□ **الجبن** : (من ١ ـ ٢ أوقية فى اليوم فقط) .

أطعمة يجب تناولها : الجبن قليل أو خالى الدسم ، وجـبن الحلـوم قليـل الدسم .

أطعمة يجب تجنبها : كل الجبن من الحليب كامل الدسم وجـبن الحلـوم الكامل الدسم .

□ **الدهون** (٤ ـ ٧ ملعقة شاى فى اليوم) .

أطعمة يجب تناولها : زيت نباتى بارد عالى الأوليك ، وزيـت العصـفر ، وزيـت الزيتـون ، وزيـت بـذر الكتـان . المحسـنات والمـايونيز مـن الزيـوت السابقة .

أطعمـة يجـب تجنبهـا : السـمن النبـاتى ، والزبـد النبـاتي ، والزيـوت الاستوائية ، وكل الدهون الحيوانية .

□ **متفرقات**

أطعمة يجب تناولها : شاى الأعشاب ، والماء ، والثوم ، والزنجبيل ، والفلفل ، والشاى الأخضر أو الأسود إذا كان محدداً بكوب واحد فى اليوم .

أطعمة يجب تجنبها : القهوة ، والمشروبات الغازية، ومشروبات الفواكه المركزة والحلويات.

الوجبات الإسقاطية

لقد تم وضع هذا النظام الغذائى لكى يساعدك على معرفة وتحديد الأطعمة التى تسبب الحساسية . فى السبعة أيام الأولى (فترة التنقية) يجب أن تأكل فقط الأطعمة التى وضعت على قائمة الخطة التالية . ويجب أن تختفى الأعراض الناتجة عن الأطعمة المسببة للحساسية فى هذه الفترة ، وإذا لم يحدث ذلك فلابد من وجود عوامل أخرى غير الطعام أو أن الطعام الممنوع قد تم تناوله . وهناك احتمال آخر أنه قد يكون لديك حساسية من أحد الأطعمة المتفق عليها . وهذا يحدث مع عدد قليل من الناس ، ولكنه يحدث . وقد يكون لحم الحمل ، والشوفان ، والخوخ ، والبطاطا الحلوة أو الشاى هو السبب . ويجب محاولة تطبيق القيود على الأطعمة فى هذا النظام الغذائى تحت إشراف الطبيب .

وإذا لوحظ تقدماً أثناء هذا الأسبوع فمن الحكمة الاستمرار على هذا النظام الغذائى لمدة يومين أو ثلاثة أيام أخرى . وأثناء هذه الفترة تجنب كل الأطعمة الأخرى . لابد أن تقرأ البيانات على كل المنتجات حتى تتأكد من أنها لا تستخدم أطعمة ممنوعة أو إضافات . والأطعمة التالية يمكن تناولها بالكمية المرغوبة ، ولذلك لا تقلق بشأن الجوع ، وفى نهاية فترة النظام الغذائى لابد أن تكون الأعراض قد انتهت . ويمكنك أن تبدأ فى إدخال أطعمة أخرى واحد كل مرة . واكتب ملاحظاتك عن أية أعراض تتبع تناول الطعام ، وتجنب الأطعمة التى تسبب المشاكل . وتذكر أن بعض ردود الأفعال قد تتأخر .

قائمة طعام مقترحة

الإفطار

عصير المشمش أوالبرقوق المطهى	خبز أرز محمص ،
حبوب الأرز البنى مع العصير بدلاً من	سمن نباتى
الحليب	شاى عشبى

الغداء

بطاطا حلوة مشوية	زيتون ناضج
بنجر	خوخ
قطعة لحم ضانى مشوية	شاى عشبى
كعكة أرز	

العشاء

سبانخ	لحم خروف محمر
أرز أحمر	مشمش
سلطة سبانخ بالبهارات	شاى عشبى

دليل نظام الوجبات الإسقاطية

- □ **البهارات المسموح بها** : ملح بحرى وخل أبيض .
- □ **الشراب المسموح به** : شاى الأعشاب .
- □ **البقول والحبوب المسموح بها** : حبوب الأرز مع أرز أحمر ، مثل كريمة الأرز الأحمر . خبز مصنوع من دقيق الأرز ، وكعك الأرز أو البسكويت السادة بدلاً من الخبز .
- □ **الفواكه المسموح بها** : المشمش، والخوخ، والتوت البرى، والبرقوق (المطهى فقط)، والكريز (مطهى أو جاف أو طازج) وزيتون ناضج أسود .

- **عصائر الفاكهة المسموح بها** : المشمش ، والبرقوق ، والتوت البرى ـ كلها معصورة فى المنزل .
- **الدهون المسموح بها** : سمن نباتى ، وزيت بذر القطن وزيت الزيتون .
- **اللحوم المسموح بها** : لحم الضأن .
- **الخضروات المسموح بها** : البطاطا الحلوة (مسلوقة أو مشوية) ، والبنجر (طازج أو معلب فى المنزل) ، وورق البنجر (طازج) ، والسبانخ (طازجة أو مجمدة أو معلبة فى المنزل) والخس . يمكن طهى الخضروات وتتبيلها بالتوابل المسموح بها وكذلك الدهون .

أنظمة غذائية للتنقية

إن جسدك يشبه المنزل ، فهو يحتاج إلى التنظيف بانتظام ومن حين لآخر ، وأفضل وقت للحصول على نتيجة جيدة هو وقت الربيع ، فإذا أردت أن تحقق أفضل صحة وأفضل طاقة فلابد أن تضع نظام إزالة السموم كجزء من أسلوب حياتك ، لأنه بمرور الوقت تتراكم داخل الجسم سموم من الكيماويات والمبيدات والتلوث والإفراط فى الترف وفضلات الجسد . إن أعضاء الجسم مثل الكبد والكلى والقولون تحتاج إلى المساعدة المستمره . وعلى سبيل المثال يختزن الكبد بعض السموم التى لا يمكن تكسيرها وإفرازها . فقد وجدت كميات كبيرة من مادة الـ DDT في كبد بعض الناس . وأعراض تراكم السموم تشمل الصداع والإرهاق والاكتئاب والتجشؤ وامتلاء البطن بالغازات والتهيج والأرق والغثيان وتعب البطن وضغطها وضعف الذاكرة وانعدام الرغبة الجنسية والتشوهات الجلدية وشحوب البشرة ، وضيق التنفس وتقشر اللسان ، والرائحة الجسدية الكريهة ، وألم فى أسفل الظهر ومشاكل الطمث وآلام وأوجاع أخرى .

كل الوجبات الغذائية فى هذا القسم سوف تنقى جسدك بطريقة آمنة وفعالة . إن استخدامها بطريقة صحيحة مع الحقن الشرجية والتدليك بالفرشاة على الجاف سوف يساعدك على الشفاء ويحقق أقصى الاستفادة من برنامجك الجديد الذى يعتمد على العصير .

الحقن الشرجية

تساعد الحقن الشرجية كثيراً أثناء النظام الغذائى للتنظيف . وغالباً لا تستطيع الأمعاء والكلى والرئة والجلد أن تتخلص من منتجات السموم بالسرعة الكافية أثناء هذه النظم الغذائية . ويمكن أن ينتج عن ذلك الطفح الجلدى أو أية أعراض أخرى . وتساعد الحقن الشرجية الجسم فى عملية التخلص من الفضلات ، وتساعد على تقليل هذه الأعراض . وعلى الرغم من أن معظم الناس ليسوا على معرفة بالحقن الشرجية إلا أن فوائدها العلاجية عُرفت منذ قرون وذكرت منذ ١٥٠٠ ق.م فى وثيقة طبية مصرية قديمة ، وبعد ذلك فى اليونان . فقد اعتقد أبقراط ـ أبو الطب ـ فى فوائد الحقن الشرجية .
فى الجزء الأول من هذا القرن شاع استخدام الحقن الشرجية لمواجهة وإبطال هجوم أى عرض . وبعد الحرب العالمية الثانية ابتعدت تكنولوجيا الطب العالية بعيداً عن ممارسة هذا العلاج القديم . ولكن الحقن الشرجية والقولونية ، (الحقن القولونية لابد أن يقوم بها فنى متدرب) عادت مرة أخرى لتصبح جزءاً حيوياً فى كل نظام غذائى لتنقية الجسم . ولمزيد من المعلومات عن الحقن الشرجية والعناية بالقولون يجب أن تقرأ " وصفة للشفاء بالغذاء " تأليف جيمس فيليس بالتش أو " الشفاء من الداخل " تأليف ستانلى وينبرجر " وصحة القولون " تأليف نورمان ووكر أو " تنظيف الأنسجة من خلال تنظيف الأمعاء " تأليف برنارد جنسن .

التنظيف الجاف بالفرشاة

إن تنظيف الجسد جافاً بفرشاة خشنه أو بقفاز اللوف كل يوم قبل الاستحمام يمكن أن يكون مفيداً جداً أثناء عملية التنظيف ، فالجلد عضو فى عملية

التخلص من السموم . ويساعدك التنظيف الجاف فى عملية إزالة السموم ، وتحريك الفرشاة يكون دائرياً ومتجهاً دائماً نحو القلب . فإذا وجدت بقع من الإكزيما أو الطفح الجلدى أو أى أعراض جلدية أخرى فتجنب تنظيف المناطق المصابة وتجنب أيضاً تنظيف الوجه بالفرشاة .

صيام العصائر

يعد صيام العصائر طريقة آمنة وسهلة لإزالة السموم من الجسم . فالصيام ليس ضاراً . فإن كان ضاراً لما استنبطته البشرية كحضارة . فأنواع الصيام قد كُتبت وسجلت فى التاريخ القديم ، وكانت دائماً جزءاً عملياً فى كل الأديان . ونحن لا ننصح بالصيام عن الماء لأن ذلك صعب جداً وله أضراره على الجسم . مثل هذه الأنواع من الصيام تخرج كثيراً من السموم المتراكمة دون توفير المواد المغذية التى نحتاجها لإزالة السموم . وهذه المواد الغذائية وخاصة المضادة للأكسدة (مثل البيتاكاروتين ، وفيتامين جـ ، وفيتامين هـ ، ومعدن السلنيوم) التى توجد بوفرة فى العصائر تتحد مع السموم الضارة وتحملها خارج الجسم . وهناك بعض التحذيرات بالنسبة لصيام العصائر ، فالأطفال تحت سن السابعة عشر لا يجب أن يتبعوا صوماً متشدداً للعصير . ولكن عصائر الفاكهة والخضروات هى تكامل هام للنظام الغذائى الصحى لطفلك أو لشاب فى مرحلة المراهقة . ولكن مرضى السكر لابد أن يحصلوا على موافقة الطبيب قبل البدء فى صيام العصائر . إن نظام التنقية الغذائى لمدة ستة أسابيع (راجع صفحة ٣٨٤) الذى يعتبر أساساً غذائياً نباتياً قد يكون مناسباً فى هذه الحالة . فقد يستفيد مرضى نقص السكر باستخدام بودرة البروتين كمكمل أثناء الصيام . عندما تكون مريضاً فإن الجسم يرسل لك إشارة أنه يحتاج إلى الراحة من العمل الصعب أو من الأطعمة صعبة الهضم ـ وكثير من المواد الغذائية المقوية للمناعة . والعصائر تعطى كميات كبيرة من المواد الغذائية التى تقوى الجهاز المناعى .

ويعد صيام العصائر وسيلة قوية للشفاء ، ولكن لا تنتظر حتى تمرض كى تحاول الصيام . ونحن ننصح بصيام العصائر عدة مرات فى العام . يمكنك أن تصوم من يوم إلى خمسة أيام فى أى وقت تحب . بعض الناس يصومون يومين أو ثلاثة للتنقية كل شهر . فإذا صمت أكثر من خمسة أيام فلابد أن يكون ذلك تحت اشراف طبي . إن المشروبات التى تقوم بالتنقية أثناء صيام العصير تشمل البنجر (من ٣ أوقيات فى اليوم الأول ، ولكن يمكن زيادة الكمية تدريجياً حتى ٦ أوقيات) والكرنب وأعشاب الحنطة وبراعم النباتات والليمون والجزر والكرفس والتفاح. ويمكنك أن تضيف شاى الأعشاب مثل جذور الهندباء والبابونج . وهذه النباتات تساعد على تنظيف الكبد والكلى . (ينقع ½ ملعقة شاى من كل عشب فى ٦ أوقيات ماء ثم يصفى ويشرب دافئاً. يمكن إضافة الليمون لتحسين المذاق) ويمكن شرب حساء الخضروات أيضاً. عليك أن تغلى خضروات طازجة مع بصل وثوم ، وضع الخضروات وأضف قليلاً من المقبلات من أجل أن تصنع حساءاً مغذياً يمكنك تناوله عندما ترغب وكما تحب . وإذا وجدت أنك بحاجة إلى شىء تمضغه فلا تتردد فى تعديل الصيام بإضافة خضروات غير مطهية .

إن بذور القطونا وقشور البذور تستخدم بطريقة شائعة كملين فى حالات الانتفاخ يمكن إضافه ملعقة شاى أو ملعقتين إلى كوب من العصير مرة أو مرتين فى اليوم . وهذا يساعد كثيراً أثناء صيام التنقية . إن التوقف عن الصيام بطريقه مناسبة لها نفس أهمية الصيام . فإذا تم إنهاء الصيام بطريقة غير صحيحة يمكن أن تكون النتيجة سيئة . وفى الواقع يجب أن يتكون الغذاء فى اليوم الذى يسبق الصيام من الفواكه والخضروات غير المطهية مع شوربة الخضروات المعدة فى المنزل . ولا يجب تناول المنتجات الحيوانية حتى اليوم الثانى بعد الصيام حيث يمكن إضافة السمك أو الحبوب الكاملة .

إن قائمة الطعام التالية تعتبر دليلاً مرشداً لصيام العصائر ، الذى يمكن اتباعه لمدة من يوم إلى خمسة أيام متتالية . ويمكن تعديل هذا الجدول عند الضرورة لتلبية حاجاتك الفردية . وسوف تجد بعد قائمة الطعام وصفات كثيرة لقوائم العصائر . وهناك قائمة طعام مقترحة لإنهاء صيام العصائر صفحة ٣٧٩ .

قائمة طعام مقترحة

الإفطار

كوكتيل الطاقة ، زنجبيل مطحون أو مشروب منشط للصباح

وجبة خفيفة وسط النهار

مشروب مجدد للدم - كوكتيل شيرى للتنقية أو خليط الخضروات .

الغداء

مشروب منشط للحيوية ، كوكتيل تنقية على مدار العام أو مشروب غني بالبوتاسيوم وشوربة الخضروات .

وجبة خفيفة بعد الظهر

مشروب مورين المنشط أو مشروب يساعد على الهضم .

الساعة السعيدة

كوكتيل الكانتلوب والفراولة أو عصير بطيخ أو سلطة والدورف .

العشاء

مشروب منقى
سلطة الخضروات المميزة ومشروب قلوى وشوربة الخضروات .

وجبة مسائية خفيفة

شاى خفيف أو شاى البابونج

وصفات صيام العصائر

إن الأطباق التالية تقدم احتمالات لكل " وجبة عصائر " يومية . ويمكنك الاختيار من بينها أو عمل طبق يخصك . ولك مطلق الحرية فى تخفيف أى من هذه العصائر بالماء . وينصح كثير من خبراء الصحة بتخفيف كل عصائر الفاكهة بكمية متساوية من الماء . وأخيراً ، نحن ننصح بتناول عصير البنجر وعصير الكرنب فى كل يوم لما له من فاعلية فى تطهير الجسم . وقبل أن تجرب هذا أو أى وصفة عصير أخرى عليك أن تقرأ " نصائح عن العصائر " صفحة ٢٨ .

الإفطار

كوكتيل الطاقة

حزمة بقدونس

٤ ـ ٦ جزر

عود بقدونس للزينة

ضع البقدونس والجزر فى المطحنة . ثم قم بتزيين العصير بعود البقدونس

الزنجبيل المطحون

¼ شريحة جذر زنجبيل

٤ ـ ٥ جزر

½ تفاحة منزوعة البذور

قم بطحن الزنجبيل مع الجزر والتفاح .

مشروب منشط للصباح

١ حبة جريب فروت مقشرة وردية اللون (مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء)

١ تفاحة منزوعة البذور

يوضع الجريب فروت مع التفاح فى المطحنة .

مشروب الخوخ

٢ خوخ صلب

½ ليمونة

١ ثمرة موزة ناضجة

١ ملعقة شاى خميرة بيرة

قم بعصر الخوخ والليمون ثم ضع العصير مع الموز والخميرة فى الخلاط ويطحن حتى يصبح ناعماً .

مشروب الصباح

حزمة صغيرة من البقدونس

٥ جزر

½ تفاح منزوعة البذور

ضع البقدونس فى المطحنة مع الجزر والتفاح .

وجبات خفيفة فى منتصف النهار

خليط الخضروات

١ ورقة كرنب كبيرة

٢ ـ ٣ تفاحة خضراء منزوعة البذور

شرائح ليمون للزينة

ضع ورقة الكرنب فى المطحنة مع التفاح وزينها بشرائح الليمون . والمذهل أنك لن تشعر بطعم الكرنب .

كوكتيل شيرى للتنقية

¼ شريحة جذر زنجبيل

١ بنجر

½ تفاحة منزوعة البذور

٤ جزر

ضع الزنجبيل والبنجر والتفاح فى المطحنة ثم أضف الجزر .

مشروب مجدد للدم

حزمة صغيرة من السبانخ
٤ ورقة خس
٤ عود بقدونس
٦ جزر
$\frac{1}{4}$ لفت

صنع السبانخ والخس والبقدونس فى المطحنة مع الجزر واللفت .

منشط الرئة

حزمة صغيرة من البقدونس
٤ عود جرجير
$\frac{1}{4}$ ثمرة بطاطس مقشرة
٦ جزر

ضع البقدونس والجرجير فى المطحنة مع البطاطس والجزر .

الغداء

مشروب منشط للحيوية

حزمة صغيرة من الهندباء البرية
٣ شرائح من الأناناس غير مقشرة
٣ فجل

ضع الهندباء فى المطحنة مع الأناناس والفجل .

مشروب غنى بالبوتاسيوم

حزمة صغيرة من البقدونس
حزمة صغيرة من السبانخ
٤ ـ ٥ جزر
٢ عود كرفس

ضع أوراق البقدونس والسبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر والكرفس .

كوكتيل تنقية على مدار العام

٢ عود بقدونس
حزمة صغيرة من الحنطة
٤ ـ ٦ جزر
٢ عود كرفس
١ تفاحة منزوعة البذور
$\frac{1}{2}$ ثمرة بنجر

يوضع البقدونس والحنطة فى المطحنة مع الجزر والكرفس والتفاح والبنجر .

شوربة الخضروات

٢ ـ ٣ فص ثوم
١ ورقة كرنب
١ ثمرة طماطم كبيرة
٢ عود كرفس
١ ورقة كرنب مقطعة
١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش

قم بتقطيع الثوم فى ورقة الكرنب وضعهم فى المطحنة مع الطماطم والكرفس . ضع العصير فى إناء وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها برفق . قم بتزيينها بقطع الخبز المقرمش .

وجبات خفيفة بعد الظهر

مشروب مورين المنشط

١/٤ أناناس غير منزوع القشرة
١/٢ تفاحة منزوعة البذور
١/٤ شريحة جذر زنجبيل

ضع الأناناس فى المطحنة ثم قم بإضافة التفاح والزنجبيل .

مشروب يساعد على الهضم

حزمة صغيرة من السبانخ
٤ ـ ٥ جزر

ضع السبانخ فى المطحنة ثم أضف الجزر .

مشروب الصباح

حزمة صغيرة من البقدونس
٥ جزر
١/٢ تفاحة منزوعة البذور

ضع البقدونس فى المطحنة مع الجزر والتفاح .

مشروب منشط للكبد

١ ثمرة بنجر صغيرة
٢ ـ ٣ تفاحة منزوعة البذور

ضع البنجر والتفاح فى المطحنة .

الساعة السعيدة

كوكتيل الكانتلوب والفراولة

½ كانتلوب غير مقشرة
٥ ـ ٦ فراولة

ضع الكانتلوب والفراولة في المطحنة .

عصير البطيخ

٢ شريحة بطيخ غير مقشرة
شريحة برتقال للزينة

قم بعصر البطيخ وضعه فى كوب وقم بتزيينه بشريحة البرتقال .

سلطة والدورف

١ تفاحة خضراء منزوعة البذور
١ ساق كرفس

ضع التفاح والكرفس فى المطحنة .

خليط التفاح والنعناع

٤ ـ ٦ عود نعناع طازج
٢ تفاح أخضر منزوع البذور
١ ليمونة صغيرة
قليل من الماء
عود نعناع للزينة

ضع النعناع فى المطحنة مع التفاح والليمون . قم بوضع العصير فى إبريق ملىء بالثلج . ضع العصير فى كوب طويل واملأه بالماء . ثم قم بتزيينه بالنعناع .

كوكتيل التوت

١ عنقود عنب

١ بانت (٠,٤٧ لتر) من العنب البرى أو التوت البرى .

بعض الماء

شرائح ليمون للزينة

ضع العنب والتوت فى المطحنة . قم بوضع العصير فى إبريق ملىء بالثلج . ضع العصير فى كوب طويل ثم قم بإضافة الماء ويزين بشرائح الليمون .

العشاء

مشروب منقى

½ شريحة ورقة كرنب ملفوف

٢ ثمرة تفاح أخضر منزوع البذور

٦ جزر

ضع الكرنب والتفاح والجزر فى المطحنة .

مشروب قلوى

¼ رأس كرنب (أحمر أو أخضر)

٣ عود كرفس

ضع الكرنب والكرفس فى المطحنة .

سلطة الخضروات المميزة

٣ زهرة بروكلى
١ فص ثوم
٤ ـ ٥ جزر أو ٢ طماطم
٢ عود كرفس
½ فلفل أخضر

ضع البروكلى والثوم فى المطحنة ثم أضف الجزر أو الطماطم . ثم ضع الكرفس والفلفل الأخضر .

شوربة الخضروات

٢ ـ ٣ فص ثوم
١ ورقة كرنب
١ ثمرة طماطم كبيرة
٢ عود كرفس
١ ورقة كرنب مقطعة
١ ملعقة طعام من الخبز المقرمش

قم بتقطيع الثوم فى ورقة الكرنب وضعهم فى المطحنة مع الطماطم والكرفس . ضع العصير فى إناء وأضف الكرنب المقطع وقم بتسخينها برفق .قم بتزيينها بقطع الخبز المقرمش .

وجبات عصير خفيفة لأى وقت من اليوم

كوكتيل الزنجبيل والعنب

عنقود من العنب البرى
عنقود صغير من العنب الأخضر
١ شريحة من جذر الزنجبيل

ضع العنب البرى والزنجبيل فى المطحنة مع العنب الأخضر ، ثم ضع العصير فى أكواب ثم دعه ليتجمد .

كوكتيل العنب المجمد

١ عنقود عنب أخضر كبير

١ عنقود عنب أحمر كبير

١ بانت (٠,٤٧ لتر) من العنب البرى أو التوت البرى .

قم بعصر العنب الأخضر ، ثم ضع العصير فى مكعبات الثلج حتى يتجمد . ضع العنب الأحمر والعنب البرى أو التوت البرى فى المطحنة ثم قم بوضع العصير فى أكواب طويلة . قم بإضافة المكعبات من العنب المجمد ثم قم بتزيينها ببعض العنب .

شاى الفواكه

١ برتقالة (بدون إزالة القشرة البيضاء)

١ تفاحة حمراء منزوعة البذور

١ بانت (٠,٤٧ لتر) ماء

قم بعصر الفاكهة وضعها فى إناء ثم أضف الماء وقم بتسخينها على نار هادئة .

مشروب غنى بالكالسيوم

٣ ورقة كرنب

حزمة صغيرة من البقدونس

٤ ـ ٥ جزر

ضع الكرنب والبقدونس فى المطحنة ثم قم بإضافة الجزر .

مشروب الزنجبيل

¼ شريحة جذر زنجبيل
١ تفاحة منزوعة البذور
بعض الماء

ضع الزنجبيل والتفاح فى المطحنة ثم ضعهم فى كوب . ثم املأ الكوب حتى نهايته بالماء .

عصير الليمون

١ ليمونة صغيرة
بعض الماء

ضع الليمون فى المطحنة ثم ضع العصير فى كوب طويل واملأه حتى نهايته بالماء .

قائمة طعام مقترحة لإنهاء صيام العصائر

اليوم الأول

الإفطار
عصير : ________________
سلطة فاكهة أو خضروات مع ليمون
شاى أعشاب

وجبة خفيفة وسط النهار
عصير : ________________

الغداء
عصير : ________________
شوربة خضروات
سلطة خضار مع عصير ليمون .

وجبة خفيفة بعد الظهر
عصير : ________________
أو شاى أعشاب

العشاء

عصير : ________

شوربة خضار أو خضار مسلوق

وجبة مسائية خفيفة

عصير : ________

أو شاى أعشاب

اليوم الثانى

الإفطار

عصير : ________

سلطة فاكهة أو خضروات مع ليمون

شاى أعشاب

وجبة خفيفة وسط النهار

عصير : ________

الغداء

عصير : ________

سلطة خضروات

أرز أحمر

شوربة خضار

وجبة خفيفة بعد الظهر

عصير : ________

أو شاى أعشاب

العشاء

عصير : ________

سلطة خضار مع عصير ليمون وزيت

زيتون للتحلية

بطاطس مشوية

سمك مشوى

وجبة مسائية خفيفة

عصير : ________

أو شاى أعشاب

النظام الغذائى للتنقية عند الهنود الحمر الأمريكان

يعتقد أن هذا النظام الغذائى له تـأثير تطهـيرى فـى كـل يـوم مـن الأربعـة أيام . اليوم الأول ، يتم تنظيف القولون . اليوم الثانى يتم إخـراج السـموم مـع الأملاح الزائدة وترسبات الكالسيوم . اليوم الثالث تملأ القناة الهضمية بالألياف الغنية بالمعادن . وأخيراً فى اليوم الرابع يتم تغذية الجهاز الليمفاوى والـدموى والأعضاء الأخرى بالمعادن .

دليل النظام الغذائى للتنقية عند الهنود الأمريكان

- **اليوم الأول : تناول الفاكهة وعصائرها فقط** . ويمكن الإختيار بين التفاح والكمثرى والفراولة والبطيخ والخوخ والكريز .
- **اليوم الثانى : تناول كل أنواع شـاى الأعشـاب حسـب رغبتـك** . ويمكـن الاختيار بين توت العليق ، والبابونج ، والنعناع ، والأنواع الأخرى .
- **اليوم الثالـث : تنـاول كـل أنـواع الخضـروات حسـب رغبتـك** . ويمكـن تناولها طازجة أو غير مطهية أو مسلوقة أو مطهية على شكل شوربة .
- **اليوم الرابع : عمل إناء شوربة كبير من حساء الخضار** . يغلى القـرنبيط والكرنب والبقدونس والفلفـل الأخضـر والبصـل والثـوم أو أى خضـار آخـر ويضاف بعض الملح ومكعبات شوربة الخضار . يمكنك تناول هـذه الشـوربة طوال اليوم فقط .

النظام الغذائى لتنقية الكبد فى سبعة أيام

لكى تحقق هذا النظام الغذائى عليك أن تتبع النظام الأساسى . (راجع صفحة ٣٤٧) مضيفاً الأطعمة التالية إلى خطتك الغذائية اليومية .

دليل النظام الغذائى المنقى للكبد فى سبعة أيام

- **تناول سلطة الجزر يومياً** . تناول كوب واحد من الجزر المقطع أو لب الجزر . يجب تقطيع الجزر إلى قطع صغيرة فى خلاط إعداد الطعام أو باستخدام مبشرة ناعمة ، أضف ملعقة طعام من زيت الزيتون مع ملعقة طعام من عصير الليمون الطازج. (يمكنك إضافة المزيد من زيت الزيتون أو الليمون ولكن ليس أقل من ذلك) ضع كل هذا على لب الجزر أو الجزر المبشور واخلطها جيداً كنوع من التجميل . ويمكنك إذا رغبت أن تضيف أناناس أو زبيب (من أجل المذاق) . تناول هذه السلطة كل يوم لمدة سبعة أيام . وإذا توقفت يوماً فعليك أن تبدأ الكرة كلها من جديد . وهذه السلطة تساعد كثيراً فى تنقية الكبد .

- **عليك أن تتناول كوباً أو كوبين من حساء الخضار يومياً .**

٢ - ٣ كوب من الفاصوليا الخضراء المقطعة

٢ ـ ٣ كوب من القرع المقطع

٢ ـ ٣ عود كرفس مقطع

١ ملعقة طعام زبدة بدون ملح

١ ـ ٣ ملعقة طعام بقدونس مفروم

قم بسلق الفاصوليا والقرع والكرفس فى الماء حتى تصبح هشة ولكن تظل خضراء. ضع كل الخضروات فى مضرب وتضرب حتى تصبح ناعمة . ويجب أن يكون الحساء غليظاً . قم بإضافة الزبد

يزين بالزنجبيل والقرفة والثوم أو حساء الخضروات حسب الرغبة .

والبقدونس المقطع ثم قم بتتبيلها لإضافة مذاق جيد .

- **تناول كوبين من المشروب الأخضر كل يوم** . عليك أن تضع كوباً من العصير الأخضر من أى خضار ، مثل رؤوس البنجر والسبانخ والبقدونس والقرع وورق الكرنب ، والخيار وأوراق الخس الخضراء وأوراق الهندباء والكرنب الملفوف وأعشاب الحنطة . يضاف إلى هذا المشروب خليط من العصير سائغ الطعم بكمية متساوية مثل عصير الجزر أو التفاح أو الطماطم أو الأناناس . (ولا ننصح بشرب العصائر الخضراء مباشرة لأنها قوية وتسبب الاضطراب للحلق) . وهذا المشروب يساعد على الهضم . فهو عال الكلوروفيل (المادة الخضراء) الذى يساعد على إزالة السموم من الجسم ، وعلى تنقية الدم .
- **تناول ثلاث أوقيات من عصير البنجر كل يوم** . إذا تناولت أكثر من ثلاث أوقيات فى اليوم عندما تبدأ برنامج التنقية فقد تنقى جسمك بطريقه أسرع مما تريد . وبعد اليومين الأولين يمكنك أن تزيد كمية عصير البنجر بمقدار أوقية فى كل مرة .
- **تناول العصير الحليبى للنباتات الشوكية HERB MILK THISTLE** يحتوى العصير الحليبى للنباتات الشوكية على بعض أقوى المواد المنقية والواقيه للكبد . إن المادة المغذية فيه مثل السيليمارين تقوى وظائف الكبد وتقينا من العوامل التى تسبب تدمير الكبد . وللسيليمارين خصائص مضادة للأكسدة تقى من تدمير الكبد . والعلاج التقليدى ينصح بتناول قرص واحد مع كل وجبة لمدة سبعة أيام .
- **تجنب كل أنواع الكحوليات .**
- **تجنب كل أنواع الأطعمة غير المغذية وكذلك الحلويات .**

النظام الغذائى للتنقية لمدة ستة أسابيع

لقد تم وضع هذا النظام الغذائي لإزالة السموم من الجسم ببطء وبمرور الوقت . ويمكن استخدامه مصحوباً بصيام العصائر لمدة خمسة أيام . والهدف هو تجنب كل المنتجات الحيوانية فى هذه الفترة بالإضافة إلى الأطعمة المصنعة والمنقاة . ويجب اتباع الدليل الإرشادى التالى بدقه للحصول على أقصى فائدة . وعليك أن تلحظ أنك قد ترغب فى تناول طعام أكثر فى هذه الفتره المؤقته لنظام التنقية لأنها منخفضة السعرات الحرارية .

قائمة طعام مقترحة

اليوم الأول

الإفطار
عصير : ____________
فاكهة طازجة
حبوب مع صلصة الصويا
أو عصير وجزء من حبوب قمح كامل
أو من الشاوادار الكامل
شاى أعشاب .

وجبة خفيفة فى منتصف النهار
عصير : ____________
أو فاكهة طازجة

الغداء
سلطة
شوربة

وجبة خفيفة بعد الظهر
عصير خضار ______
سيقان خضروات

بطاطس مشوية
خضروات مبخرة
شاى أعشاب

العشاء
فاصوليا مشوية
سلطة
شوربة
أرز بنى أو ذرة
خضروات مطهيه
فواكه للتحلية
شاى أعشاب

وجبة مسائية خفيفة
عصير : ______________
أو شاى أعشاب

دليل النظام الغذائى للتنقية لمدة ستة أسابيع

□ مشروبات

مشروبات يجب تناولها : شاى الأعشاب مثل النعناع والعرقسوس والهندباء ونبات البابونج وكل بدائل القهوة مسموح بها .
مشروبات يجب تجنبها : الكحول ، والكاكاو ، والقهوة ، والقهوة منزوعة الكافيين ، والحليب ، وكل المشروبات الغازية .

□ الخبز والحبوب

أطعمة يجب تناولها : القمح والشاودار والحنطة السوداء والذرة ، ونخالة الذرة ، والصويا والأرز البنى . لابد من الحبوب الكاملة الخالية من المواد الحافظة .

أطعمة يجب تجنبها : الأرز الأبيض ، والخبز الأبيض وكل ما هو مصنوع من الطحين الأبيض . لابد أن تعرف أن الطحين الأبيض هو طحين القمح . فإذا استعملت الحبوب أو البقول فتأكد من أن مكتوب عليها " طحين قمح كامل ".

□ الحبوب

أطعمة يجب تناولها : طحين الشوفان والأرز البنى والذرة والحنطة السوداء والبرغل والشعير وطحين الذرة والقمح المجروش .
أطعمة يجب تجنبها : الحبوب منزوعة القشرة أو المصنعة، ويجب تجنب الأرز الأبيض.

□ منتجات الألبان

أطعمة يجب تجنبها : كل منتجات الألبان . يمكنك استبدال الصويا واللوز والسمسم بالحليب . ويمكنك استعمال جبن الصويا بدلاً من الجبن المصنع من حليب الحيوان .

□ البيض

أطعمة يجب تجنبها : البيض وكل الأطعمة التى تحتوى على البيض .

□ الدهون

أطعمة يجب تناولها : الزيوت الباردة المعصورة من الزيتون وزهرة العصفر وعباد الشمس والسمسم والجوز وزيت الذرة والصويا .
أطعمة يجب تجنبها : الزبدة والسمن والسمن النباتى والزيوت المشبعة ، مثل زيت جوز الهند وزيت بذرة القطن . وتجنب الزيوت كريهة الرائحة ، وتأكد من أن كل الزيوت محفوظة فى الثلاجة بعد فتحها .

□ **اللحوم والدجاج والأسماك**

أطعمة يجب تجنبها : كل اللحوم والدجاج والأسماك .

□ **البقوليات**

أطعمة يجب تناولها : البقوليات مثل الفول والعدس والبازلاء .

□ **الخضروات**

أطعمة يجب تناولها : كل الخضروات غير المطهوة أو المبخرة . يجب ألا تتعرض الخضروات أثناء نموها إلى أى مواد كيميائية قدر الإمكان . أما الخضروات التى تم رشها بالكيماويات فيجب غسلها أو تقشيرها جيداً . يجب أن يتم شوى البطاطس أو طهيها على البخار دون نزع القشرة وتتبيلها لإضافة مذاق جيد . كما يجب تناول المزيد من السلطة .
أطعمة يجب تجنبها : الخضروات التى تم معالجتها كيميائياً ، والمعلبة ، والمجمدة .

□ **الفاكهة**

أطعمة يجب تناولها : الفاكهة الطازجة والتى لم تتعرض للمواد الكيميائية . ويجب غسل وتقشير الفاكهة التى تم رشها بالكيماويات جيداً . عليك بتناول المزيد من الموالح . يجب اختيار الفاكهة المجففة التى لم يتم معالجتها بالكبريت .
أطعمة يجب تجنبها : جميع الفاكهة المعلبة والمجمدة والمجففة التى تم علاجها بالكبريت أو التى تم رشها بالمواد الكيميائية .

□ العصائر

مشروبات يجب تناولها : تناول العصائر الطازجة فقط . ومشروبات البنجر والكرنب الملفوف للتنقية . عليك بتناول من ٤ ـ ٦ أكواب عصير طازج يومياً . يجب تناول عصائر الخضروات أكثر من عصائر الفاكهة .
مشروبات يجب تجنبها : العصائر المعلبة والمجمدة .

□ المكسرات

أطعمة يجب تناولها : الجوز الطازج ، ويعد اللوز والجوز الأمريكى من أفضل الأطعمة. وتعد زبدة المكسرات (ماعدا زبدة الفول السودانى) اختيارات جيدة مع الخبز المحمص .

أطعمة يجب تجنبها : الفول السودانى وزبدة الفول السودانى تفاح الاكاجو والجوز البرازيلى والصنوبر والجوز المحمر أو المملح من كل الأنواع .

□ البذور

أطعمة يجب تناولها : بذور عباد الشمس والسمسم والياقطين .
أطعمة يجب تجنبها : البذور المملحة أو المحمرة .

□ البراعم

أطعمة يجب تناولها : تضاف كل أنواع البراعم مثل البرسيم الحجازى والعدس والفجل وعشب الحنطة . تضاف إلى السلطة أو السندوتشات أو العصائر .

□ الحلويات

أطعمة يجب تناولها : تحلى الفاكهة الطازجة والفاكهة المطهوة بالعسل وعصير الفواكه المركز أو شراب الأرز البنى .

أطعمة يجب تجنبها : الفاكهة المعلبة أو المجمدة ، والحلويات الجيلاتينية التجارية ، والفطائر والمعجنات والكعك والمخبوزات والآيس كريم والكاستر وسكر النبات .

أنظمة غذائية للتخسيس

نظام غذائى للتخسيس السريع

لقد تم وضع هذا النظام الغذائى من أجل أولئك الذين يزيد وزنهم باعتدال - تقريباً من خمس إلى ثلاثين رطلاً . وليس المقصود به الشخص الذى يعانى زيادة كبيرة جداً فى الوزن إلا إذا كان تحت إشراف من قبل أخصائى صحة .

والمفهوم بسيط جداً ، مجرد تناول عصير طوال اليوم وتناول وجبة مناسبة مساء مع الأسرة ، أو تناول وجبة الظهيرة والعصير عشاءً . يقول كثير من الناس إنهم لا يشعرون بالجوع فى هذا النظام الغذائي لأن العصائر تملأ أمعاءهم وتشبعهم . ولقد فقد أحد الأزواج ثمانية عشر رطلاً باتباع هذا النظام وظل بعيداً عن السمنة بنجاح ، واعترف أنه لم يشعر بالجوع طول الوقت وشعر بأن لديه من الطاقة أكثر من المعتاد .

ويقول الناس إنهم يبدون أصغر من عمرهم خمس أو عشر سنوات لأنهم يتبعون هذا النظام . وهذا أمر ليس غريباً لأن هذه العصائر تحتوى على مواد غذائية تقاوم الشيخوخة مثل فيتامين ج والبيتاكاروتين . وهو نوع النظام الغذائى الذى يبعث بألاف البشر إلى المنتجعات العلاجية الصحية حول العالم من أجل التخسيس وإزالة تجاعيد الوجه .

فإذا رغبت فى أن تفقد كمية معتدلة من وزنك فعليك أن تتبع هذا النظام الغذائى الآمن حتى تصل إلى هدفك . ولكن إذا عانيت من أى أعراض فتوقف عن هذا النظام وابحث عن مساعدة طبية متخصصة ، وإذا كان لديك أيضاً مشكلات صحية دائمة فعليك أن تطلب استشارة طبية قبل أن تبدأ فى اتباع نظام التخسيس .

قائمة طعام مقترحة

تشمل القائمة التالية العديد من أسماء الوصفات أو الأطباق التى تقدم لك فكرة عن كيف تكون البداية . أما بالنسبة لوصفات العصائر وغيرها ، فيجب أن ترجع إلى وصفات صيام العصائر صفحة ٣٦٧ .

الإفطار
كوكتيل الطاقة أو مشروب منشط للصباح

وجبة خفيفة وسط النهار
زنجبيل مطحون أو سلطة والدورف

الغداء
مشروب غنى بالبوتاسيوم أو سلطة الخضروات المميزة

كوكتيل الساعة السعيدة
كوكتيل الكانتلوب والفراولة أو سلطة والدورف

وجبة خفيفة بعد الظهر
كوكتيل شيرى للتنقية أو مشروب منشط للحيوية .

العشاء
سلطة
خضار مطهى على البخار
أرز بنى
سمك مشوى

وجبة مسائية خفيفة
المنظم المسائي (راجع صفحة ١١٩)
سلطة والدورف
أو شاى البابونج

فاكهة
شاى أعشاب

نظام تخسيس طويل المدى

هذا ليس نظاماً غذائياً ولكنه طريقة لتناول الطعام . إذا كان وزنك يزيد عن ثلاثين رطلاً وتريد التخلص منها فلابد أن تقرأ قسم " زيادة الوزن " فى الجزء الثانى . من المهم أن تبدأ وببطء . يستلزم فقدان الوزن أو التخسيس تغيرات فى أسلوب حياتك ، ويعد التغيير فى عادات الأكل هو أحدهم . عليك أن تتبع النظام الغذائى الأساسى (راجع صفحة ٣٤٧) . فى بادىء الأمر تأكل قدر ما تحب من الأطعمة المسموح بها ، وذلك إلى جانب برنامج التدريب وهذا سوف يثمر نقصاً فى الوزن بطيئاً ومستمراً بانتظام . لا تشغل بالك بالوقوف على الميزان أثناء فترات الانقطاع فقط ، واترك الأمر لجسدك وعقلك للتكيف ، وعندما تشعر أنك مستعد ابدأ بإنقاص أو تقليل حجم حصتك . وعليك أن تحسب كل ما تأكله أو تشربه لمدة ثلاثة أيام حتى يمكنك تحديد الكمية التى تستهلكها . وقد تكون المفاجأة . إن زيادة تقدير حجم الحصة مشكلة شائعة يمكنك التغلب عليها . اكتب عن شعورك عندما تأكل . بعض الناس يكتشفون أنهم يأكلون أكثر عندما يكونوا تحت ضغط عاطفى أو نفسى ومن أجل أن نتعلم الكثير عن التخسيس لابد أن نقرأ أحد الكتب عن " زيادة الوزن "

قائمة طعام مقترحة

الإفطار	وجبة خفيفة وسط النهار
عصير : ــــــــــــــــ	١ تفاحة
كعكة من الحبوب الكاملة	
زبادى خالى الدسم	
شاى أخضر	

تفاحة

الغداء

عصير : ــــــــــــــــــــ

شوربة خضار

سلطة خضراء

رغيف من حبوب كاملة

العشاء

عصير : ــــــــــــــــــــ

دجاج منزوع الجلد مشوى

أرز بنى

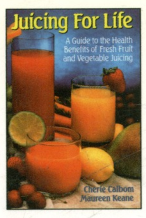
خضار أصفر

خضار أخضر

وجبة مسائية خفيفة

٣ أكواب فشار خالى من الزيت

الفهرس



العلاج بالعصائر

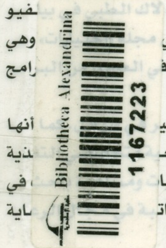
هل تعلم أن تناول الفواكه والخضروات الطازجة يمكن أن يزيد من مستوى طاقتك ويزيد من مناعتك وقدرتك على الشفاء؟ من قال ذلك؟ جمعية جراحى الولايات المتحدة، المعهد القومي لأمراض السرطان، أعظم العلماء والباحثين والأطباء ومتخصصي التغذية، جميعهم الآن يؤيدون هذا الاتجاه للصحة العامة. ولكن كيف يمكنك الحصول على أفضل فائدة من الفواكه والخضروات؟ عن طريق العصائر - فهي طريقة ملائمة وغير مكلفة للحصول على أفضل ما في الطعام. وبالتفكير في ذلك قامت كلا من شيري كالبوم وmorين كين وهما خبيرتان في علم التغذية بتأليف كتاب «العلاج بالعصائر» وهو دليل وافي لاستخدام نِعَم الطبيعة من حولنا لمنع وعلاج أكثر الاضطرابات الصحية الشائعة.

يقوم كتاب «العلاج بالعصائر» بإمدادنا ببرامج غذائية كاملة للتعامل مع أكثر من ٧٥ مشكلة صحية. فهو يخبرك عن الفواكه والخضروات التي تظهر تأثير واضح في محاربة أمراض معينة ويفسر السبب في ذلك. كما يقدم إرشادات لعمل نظام غذائي، مع الشرح المفصل عما يجب تناوله من أطعمة وما يجب تجنبه. ويعرض الكتاب مئات الطرق لعمل أفضل العصائر لاستخدامها يومياً كما يقدم عشر وسائل لاستخدامها مع نظام العصائر المتبع لإنقاص الوزن.

يمدك كتاب «العلاج بالعصائر» أنت وأسرتك بطرق آمنة وفعالة وطبيعية للحصول على صحة أفضل.

المؤلفتان

تُعرف **شيري كالبوم** باسم «سيدة العصير» ولقد حصلت على درجة الماجيستير في علوم التغذية من جامعة باستير في سياتل. كما أنها حاصلة على درجة أخصائي تغذية بولاية واشنطن وهي عضوة في جمعية متخصصي التغذية الأميركية وجمعية علوم التغذية. وبالإضافة إلى عملها الخاص، فهي تعمل كطبيبة وأخصائية تغذية بمركز سانت لاك الطبي في بيـ[illegible]فيو بواشنطن. قامت شيري بتأليف عدة كتب كما أنها تكتب مقالاً شهرياً في [illegible] وهي تعقد جلسات عن الصحة العامة في جميع أنحاء البلاد كما ظهرت في [illegible] البرامج التليفزيونية والإذاعية.



حصلت **مورين كين** على درجة الماجيستير أيضاً من جامعة باستير [illegible] أنها حاصلة على درجة أخصائي في علم التغذية مثل شيري وعضوة في جمعـ[illegible]ـذية الأميركية وجمعية علوم التغذية. لقد عملت كخبيرة في علم الميكروبات [illegible] في جامعة واين الطبية في ميشيجان. وهي تعمل حالياً كمستشارة وكاتبة [illegible]ـاية الصحية.





